



光鹽社

LIGHT AND SALT

ASSOCIATION

2015 年刊



ML2

713-270-8540

9889 Bellaire Blvd., #320
Houston, TX 77036



22 HAIR SALON

713-270-7778

9896 Bellaire Blvd., #F
Houston, TX 77036

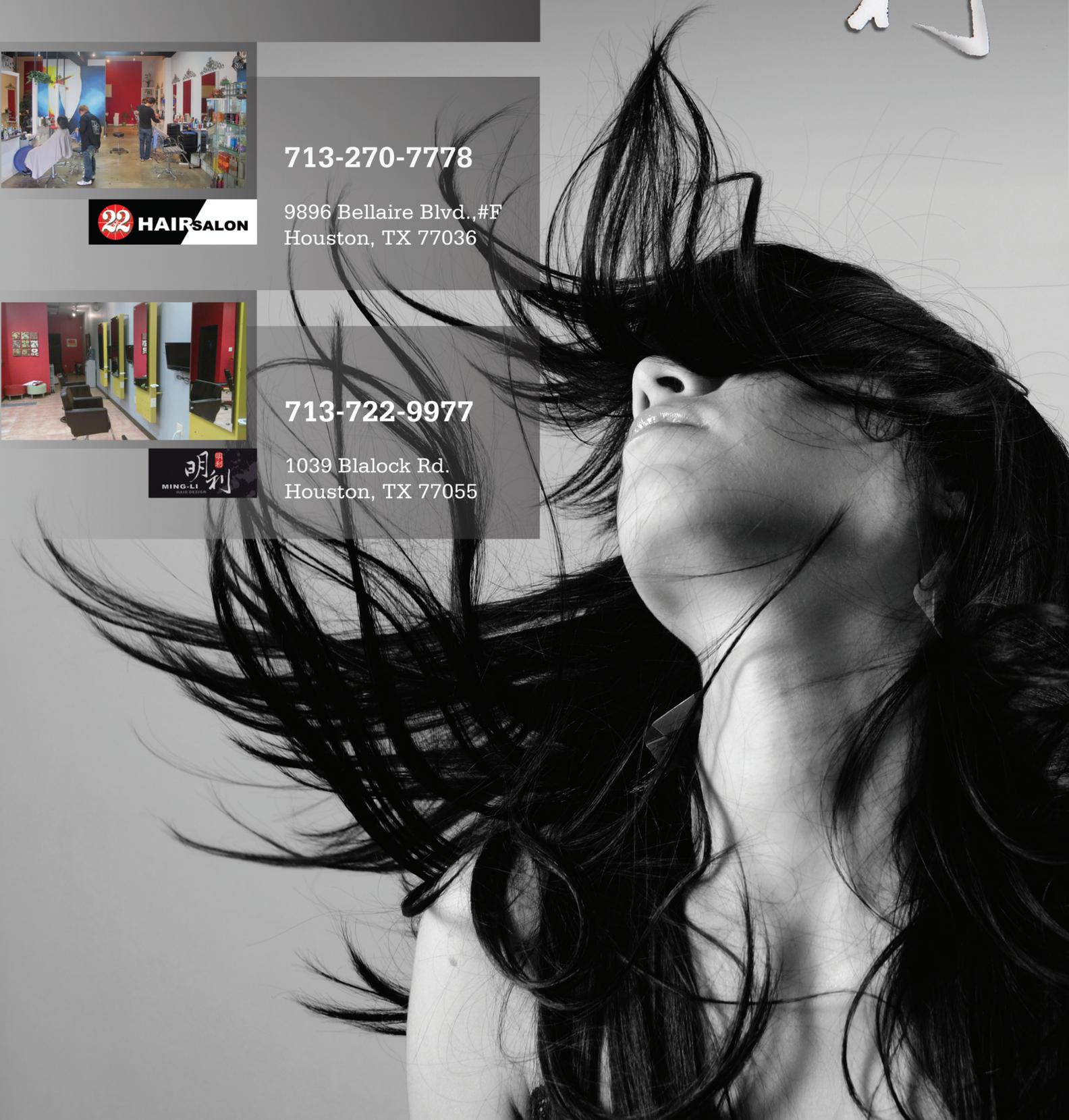


明利
MING-LI
HAIR DESIGN

713-722-9977

1039 Blalock Rd.
Houston, TX 77055

明利





光鹽社(Light and Salt Association)

光鹽社辦公室 電話 Phone : (713)988-4724

西北辦事處 (Northwest Branch) 電話 Phone : (281) 506-0229

地址 Address : 9800 Town Park Dr., Ste 255, Houston, TX 77036

地址 Address : 13130 Perry Road, Houston, TX 77070

東南辦事處 (Southeast) Branch 電話 Phone: (281) 961-2621 / (832) 264-8435

地址 Address: 503 N Austin, Webster, TX 77598

光鹽社是政府註冊 501(c)(3)非營利組織，期望藉著結合華人及社區資源，不分宗派，不分族群，關懷並服務貧困和弱勢群體。光鹽社成立是緣自聖經教導：「你們是世上的鹽...你們是世上的光...你們的光也當照在人前，叫人們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。」(馬太 5:13-16)。自 1997 年成立以來，光鹽社推動的活動有：父親節嘉年華會、老人公寓探訪、捐文具給貧苦學童、冬衣捐助、賑災、華人廣播網“心靈加油站”。2001 年成立癌友關懷網幫助華人癌友並提供癌症教育，倡導早期篩檢的重要性。2007 年成立了休士頓地區第一個華人乳癌互助小組，藉以服務華人乳癌病友、家屬和想認識乳癌的婦女。2008 年成立特殊需要關懷中心幫助有特殊需要的家庭。2009 年成立廣東話生活福音廣播節目-「粵語飛揚」。2011 年成立西北辦公室，服務西北華人社區。2012 年成立健康園地，倡導癌症預防和健康飲食。2014 年開始協助民眾申辦健康保險交易市場以及兒童和懷孕婦女的 Medicaid/CHIP。2015 年成立東南辦公室，服務東南華人社區。藉著您的鼓勵與贊助，光鹽社才能繼續提供免費服務給需要幫助的人。

服務項目

癌友關懷網

- 專題講座及互助小組聚會(每月第一個禮拜六下午 2-4 時)
- 光鹽社西北辦事處健康講座(每月第三個禮拜六下午 2-4 時)
- 每月乳癌互助小組聚會(每月第二個禮拜六下午 2-4 時)
- 電話諮詢及後續關懷, 關懷探訪, 病患輔導, 交通接送, 中英文就醫翻譯
- 免費醫療資源和社會服利諮詢和轉介
- 免費健康保險和 Medicaid/CHIP 申請
- 免費中英文癌症資訊及書籍 DVD, 營養諮詢
- 免費乳房攝影(限低收入和無保險者)
- 義工和照顧者培訓營

特殊需要關懷中心

為有特殊需要的兒童, 成人, 和家庭設立。

- 互助小組聚會(每月第三個星期六下午 12 時至 2 時)
- 電話諮詢, 關懷探訪和社會資源諮詢轉介
- 手鈴隊及成長班

年長關懷

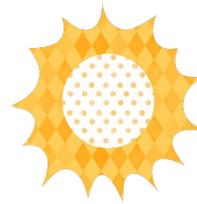
- 阿滋海默症互助小組

資訊媒體中心

- 國語福音廣播網「心靈加油站」— AM 1050, 每週一上午九時三十分至十時播出或上網 www.light-salt.org 收聽。
- 「粵語飛揚」— 粵語生活福音廣播節目, (AM 1050, 每週一至週五, 下午三時至三時三十分或上網: fly1320.webnode.com)
- 電視節目: 美南電視(iTV55.5)台每週每月第一及第三個週二晚間七點半至八點半播出. 節目重溫 Youtube/lsahouston

社區外展服務

◦ 每年歲末的冬衣捐贈活動; 不定期、機動性的社區關懷和慈善活動, 如與各教會聯合為災民募款的活動; 參與愛心組織募款購買文具捐助低收入學童等。



主要網頁: www.light-salt.org
針對到休士頓就醫的中國癌症病友而設的網頁
www.light-salt-cancer-care.org
特殊關懷中心網頁: www.lightsaltsncc.org
新浪微博: 美國光鹽社安德森病友互助小組
光鹽健康園地節目重溫 YouTube: lsahouston
粵語飛揚廣播網: <http://fly1320.webnode.com>
光鹽社臉書網頁 Facebook: 光鹽社 Light & Salt Association

顧問 黃繼榮 陳康元 王禮聖

劉如峰 江桂芝 張學鈞 李納夫
張大倫 黃嘉生 鄧福真 孫威令

理事長 潘敏

副理事長 袁昶黎

理事會秘書 韓雯

理事會財務 遲友鳳

理事 冷國聰 劉再蓉 陳瑞坪 劉會緣

李筱梅 戴秋月 黃龍雄 張懷平

總幹事 孫紅濱

行政助理 陳邱梅 胡兆祖 林莉婷

何淑坤 張佳敏 趙小江 湯飛 邱月香

癌友關懷 鄧福真 趙小江 王欣 鄭曉

紅 宁新宇 吳靜 林佐成 廖喜梅 韓雯

錢正民 黃玉玲 楊姝 李筱梅 唐萬千

劉如 黃惠蘭

福音廣播 戴秋月 李論 戴禮約 江桂

芝 孫威令 唐萬千 冷國聰

特殊關懷 何淑坤 鄭文 周義傑

張桂蓮 王一平 謝美華 陳卓暉 朱黎

敏 吳振慧 張懷平 葉晁南

粵語飛揚 岑振強 陳瑞坪 方方

年長關懷 孫威令 阮麗玲 陳邱梅

西北辦事處 余南燕 甘玫

東南辦事處 袁昶黎 劉再蓉

資源開發委員會 鄧福真 侯秀宜

劉會緣 李筱梅 袁昶黎

法律顧問 歐陽婉貞 黎廣業

以愛心知識為基礎，關懷服務弱勢群體，促進全人健康，更新我們社區

目 錄

理事長和總幹事的話	3
2015 年光鹽社服務成果	4
一、癌症專題	
1. 腸道保健：免疫，增智，又抗癌！---- 陳康元醫師，王琳博士	5
2. 你需要做乳癌基因檢測嗎？---- 鄧福真翻譯整理	8
3. 早期乳癌治療方法的幾項重要研究報告 ---- Marcia Frellick，張肇純翻譯	9
4. 肥胖與癌症的復發，以及在化療期間保護卵巢之方法 ---- 張肇純翻譯整理	12
5. 免疫療法治癌症靠譜嗎？---- 黃璐	13
6. 營養補充劑悠關增長癌症之風險 ---- 張肇純翻譯整理	17
7. 國家癌症研究月 ---- 鄧福真翻譯整理	18
8. 乳癌面面觀 ---- Polly Niravath 醫生主講，蔡素琴翻譯	19
9. 癌症病人的臨終看護 ---- 張肇純翻譯整理	20
10. 癌症的早期檢測指南 ---- 來源：美國癌症協會	26
二、健康專題	
1. 中老年自我保健按摩療法 ---- 執照針灸師吳潛智博士	28
2. 腰背部疼痛 ---- 栗懷廣醫師	29
3. 現代光污染對視覺功能的影響與防護 ---- 陳卓醫生主講，孫紅濱翻譯整理	32
4. 近期阿滋海默症研究的突破 ---- 選自阿滋海默症協會中文季刊2015秋季刊	31
三、癌友和關愛故事分享	
1. 懷念我們的朋友陳學政弟兄 ---- 孫紅濱	34
2. 愛的皮球不亂扔 ---- 楊姝	35
3. 行過死蔭的幽谷 ---- 何李梅麗	37
4. 友誼一失與得 ---- Hester Hill Schnipper，鄧福真翻譯	39
5. 懷念我們的朋友王謙 ---- 鄧福真，陶劍紅，劉美英	40
6. 苦難世界裡有平安 ---- 楊姝	42
7. 我的抗癌見證 ---- 廖喜梅	43
四、健康醫療法案與健康保險交易市場	
1. 健康保險交易市場（奧巴馬保險交易市場）---- 林莉婷翻譯	44
2. 兒童和懷孕婦女的醫療補助計劃 （Children's Medicaid/CHIP/Perinatal CHIP）---- 張佳敏	46
3. 健康保險的重要性以及關於健康保險的應知事項 ---- 來源：Centers for Medicare and Medicaid Services, CMS	48
五、特殊需要家庭關懷中心	
1. 2015年特殊兒親子福音營台中榮中禮拜堂鍾素明傳道(汪媽媽)的事工 ---- 張懷平	49
2. 華裔自閉症兒成長為“歡樂的天使”，奪名校Homecoming King ---- Irene Fu	52
附錄：特殊兒童關懷活動圖片展示	56
六、福音廣播網	
1. 溝通的智慧 ---- 戴禮約牧師心靈加油站廣播，高唐萬千整理	57
2. 耶穌能造一個全新的你 ---- 李論心靈加油站廣播，高唐萬千整理	58
七、社區活動摘要	
光鹽社2015慈善音樂會	62
其他社區活動圖片	59



理事長和總幹事的話

親愛的朋友們，光鹽社在您的支持及祝福下步上了第十九年！我們衷心的感謝各位多年來對我們事工的認可。在這裡，向大家報告一下過去這一年的事工發展。

癌友關懷 - 每當我們問人知道光鹽社嗎？大多數人的第一反應就是那是一個幫助癌友的組織。歷年來光鹽社幫了不少本地的癌友及家人，包括資訊，關懷，互助小組等等。近年來光鹽社的服務擴展到國際病友，特別是從中國來 MD Anderson 看病及治療的癌友及家人。這些人來到一個人生地不熟的美國，可能要住幾個月或是幾年。他們非常需要一些會中文又有愛心的人幫助他們解決住在異鄉的困難。光鹽的義工群就在這情景下發出了效力。在 2012 年光鹽社幫他們成立了一個互助小組。有些癌友的家人也加入行列做義工，愛心充滿。合作的效果非常好。

特殊需要關懷 - 光鹽社的特殊需要關懷中心在 2015 年開始了一個特殊需要青年成長班。這是給 18 歲以上來參加的。課程內容包括：生活／職能訓練，體育活動，音樂／舞蹈，藝術等等。開始是每星期一天，現在是兩天，將會增加到三天。年幼的特殊兒童及家長仍有每月一次的專題講座及聚會。

健康保險申請協助 - 光鹽社從 2013 年 10 月開始幫助民眾申請健康保險。除了幫助在健康保險交易市場申請購買健康保險，也幫助有資格參加兒童和懷孕婦女醫療補助計劃的申請福利。2015 光鹽社已訓練了多位有經驗的導航員 (Navigators) 來幫助需要的華人。並幫助 Austin, Dallas 及其他亞裔社區推廣健康保險交易市場。

社區服務 - 在 2015 年光鹽社的服務延伸到休士頓的東南區，成立了東南辦事處。自從成立以來，已辦過健康講座及健康日。同年在中國城區辦事處，西北區辦事處，及其他社區的講座，篩檢，健康日並不減少。我們要謝謝所有參與的醫生，營養師，藥劑師，及其他義工的服務。最近光鹽社又開始做講座現場轉播。讓行動不便的可以在家收看，很受歡迎。

電視及電台廣播節目 - 在 2015 年我們繼續高水準的〔光鹽健康園地〕電視節目，〔心靈加油站〕和〔粵語飛揚〕廣播節目。光鹽社要感謝各科醫師及專家們除了給予講座，並在電視健康園地接受訪問及諮詢。讓觀眾們受益不淺。我們也要感謝美南電視台當我們經費不足時，讓我們免費或減少費用。因此節目都無中止。

在這新的一年開始，光鹽社對未來的發展是抱著無比的希望，因為有您的支持及鼓勵。我們誠摯的邀請您繼續參與，支持及贊助我們的事工。

願神祝福您及您的家人！

理事長 潘 敏 博士
總幹事 孫紅濱 博士 敬上
2016年2月27日





光鹽社(Light and Salt Association)

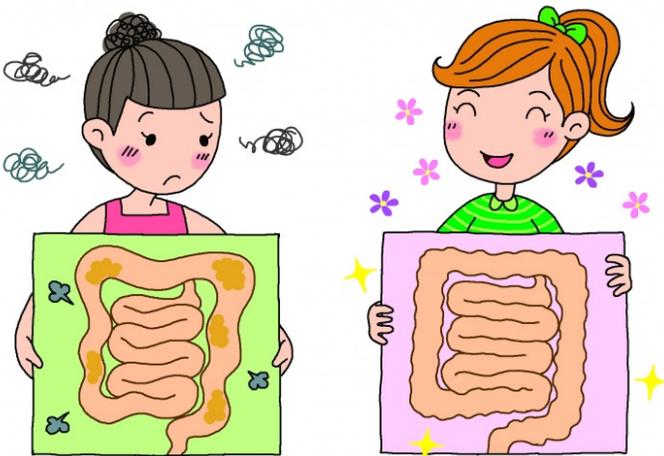
9800 Town Park Drive, 255, Houston, TX 77036; Phone: 713-988-4724; Email: lsahouston@gmail.com
Websites: www.light-salt.org; www.light-salt-cancer-care.org; Facebook: Light and Salt Association

光鹽社是政府註冊的 501(c)(3)非營利組織，期望藉著結合一群華人及社區資源，不分宗派，不分族群，關懷並服務貧困和弱勢群體。光鹽社的成立是緣自聖經教導：「你們是世上的鹽…你們是世上的光…你們的光也當照在人前，叫人們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。」(馬太 5:13-16)。自 1997 年成立以來，光鹽社推動的活動有：父親節嘉年華會、老人公寓探訪、捐文具給貧苦學童、冬衣捐助、賑災、華人廣播網“心靈加油站”。2001 年成立癌友關懷網幫助華人癌友並提供癌症教育，倡導早期篩檢的重要性。2007 年成立了休士頓地區第一個華人乳癌互助小組，藉以服務華人乳癌病友、家屬和想認識乳癌的華裔婦女。2008 年成立特殊需要關懷中心幫助有特殊需要的家庭。2009 年成立廣東話生活福音廣播節目-「粵語飛揚」。2011 年成立西北辦公室，服務西北華人社區。2012 年成立健康園地，倡導癌症預防和健康飲食。2015 年成立東南辦公室，服務東南華人社區。藉著您的鼓勵與贊助，光鹽社才能繼續提供免費服務給需要幫助的人。

光鹽社 2015 年 1 月至 12 月 服務成果 (義工 121, 時數 4996.5)

光鹽社癌友關懷網	特殊需要關懷中心
<ul style="list-style-type: none"> • 專題講座及一般互助小組: 28 場 1038 人次 • 乳癌互助小組: 7 場 209 人次 • 社區健康宣導: 8 場 1623 人次 • 電話諮詢, email 及後續關懷: 2557 人次 • 關懷探訪: 97 人次 • 免費中英文癌症資訊, 及書籍: 6244 人次 • 交通接送: 118 人次 • 醫療導航及資源轉介: 370 人次 • 就醫翻譯: 468 人次 • 健保及 Medicaid/CHIP 申請協助 3293 人次 • 篩檢: 乳房攝影 121 人 • 網站/Facebook: 343,443 點閱 • 月訊: 12 期 15,240 人次 • 出版物: 年刊 1,000 本 <li style="padding-left: 20px;">「休士頓癌症資源手冊」 1,000 本 <p>2006 年至 2014 年癌友關懷網服務成果比較</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> </div>	<ul style="list-style-type: none"> 關懷中心每月聚會 (包括家長和兒童): 7 次 266 人次 社區活動: 2 次 55 人次 音樂教室: 舞蹈表演 1 場 23 人次 <li style="padding-left: 20px;">舞蹈練習 5 次 72 人次 其它活動: 畫畫/手工/電影 7 次 56 人次 協助、諮詢: 出席 IEP 12 次 19 人次 <li style="padding-left: 20px;">協助申請福利 6 次 6 人次 <li style="padding-left: 20px;">行為矯正 9 次 13 人次 訓練: 義工訓練 3 次 9 人次
<h3>光鹽社廣播節目-粵語飛揚</h3>	
<p>廣播節目(星期一至星期五, 下午三點到三點半, AM 1050) “粵語飛揚”網站: http://fly1320.webnode.com. 透過網上重溫, 我們的服務對象已跨越曉士頓地區, 我們的聽眾已遠達中國, 香港, 台灣, 加拿大, 意大利, 俄羅斯, 美國各州。2015 年 1 月至 10 月份服務人數超過 4,683 人, 上網次數共 22,811 次, 節目點擊率超過 495,631 次。</p>	
<h3>光鹽社電視節目-健康園地 (iTV 55.5)</h3>	
<p>美南電視頻道, 星期二晚上七點半至八點半; (www.youtube.com/lsahouston). 部分節目內容和講員如下:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>針灸減肥, 戒菸(林忠訓中醫師)</p> <p>乳線癌基因檢測和預防(彭廣醫學博士)</p> <p>糖尿病(栗懷廣醫師)</p> <p>奶製品取捨之間(陳康元醫師, 王琳博士)</p> <p>認識食道癌和免疫系統對癌症的影響與作用(Jaffer A. Ajani 醫師)</p> <p>腰酸背痛要留心(栗懷廣醫師)</p> <p>生殖新技術在癌症患者中的應用(鐘正芳醫師)</p> <p>牙病防治(劉興坤牙醫博士)</p> <p>青少年憂鬱症及針灸補助治療(張朝慧醫師)</p> <p>透過飲食與營養防癌(彭廣醫師)</p> <p>健康保險注意事項(鄧福真, 林莉婷, 張佳敏)</p> <p>阿滋海默症狀的防治(陳康元醫師與王琳博士)</p> <p>情緒疾病躁狂憂鬱症和憂鬱症(劉小青醫師)</p> <p>腸道保健; 免疫, 增智又抗癌(陳康元醫師與王琳博士)</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>中醫飲食藝術(劉青川中醫師)</p> <p>眼睛保健(陳卓醫師)</p> <p>光鹽社服務項目與慈善音樂會(潘敏與劉會緣)</p> <p>認識甲狀腺(栗懷廣醫師)</p> <p>了解阿滋海默症(袁南勇醫師)</p> <p>糖尿病的預防與治療(姚聖坤醫師)</p> <p>麻醉淺談(黃龍雄醫師)</p> <p>認識糖尿病(栗懷廣醫師)</p> <p>食品安全衛生(施惠德醫師)</p> </div> </div>	
<h3>光鹽社廣播節目-心靈加油站</h3>	
<p>星期一, 上午九點半到十點, AM 1050; 網上重溫: www.light-salt.org 訪談見証系列; 人際關係系列信息 (36 集)</p>	
<h3>其他社區服務成果</h3>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 參與休士頓愛心組織 (CARE) 募款為清寒小學生購買文具 2. 冬衣捐贈 3. 尼泊爾地震賑災 	

腸道保健：免疫，增智，又抗癌！



◎陳康元醫師、王琳博士

自從造天地以來、神的永能和神性是明明可知的、雖是眼不能見、但藉著所造之物、就可以曉得、叫人無可推諉。(羅馬書1:20)

腸道比我們想像的還要複雜，我們的腸道一生要處理超過十二頭大象重量的食物，這些食物一方面供應我們營養需求，但是也摻染著各色各樣的添加劑、病原體、毒素、有害菌、致癌物.....不勝枚舉。

腸道微生態系統

成人的腸道全長約為身高的 4-5 倍，內壁佈滿絨毛。如果把灣灣區區、充滿摺皺的腸道展開，其總面積高達200平方米，相當於一個足球場這麼大的面積。其表面佈滿了100萬億個細菌，而且種類繁多，超過1000多種。這些細菌連同周圍環境共同構成「腸道微生態系統」。

從生理學、解剖學、細胞學的角度來看，大腸排毒占人體排毒的 85% 以上。同時，95% 以上的感染性疾病和非感染性因數所導致的疾病是和腸道有關聯的。腸道菌群是人體細胞總和的十倍。這些在腸內的細菌，有些是對人體健康有益的「好細菌」；也有些是會危害健康的「壞細菌」。好壞細菌在腸道裡面的「組合比例」是非常動態的在改

變，也非常敏銳地反映出我們的「身體狀況」；反而言之，這些好壞細菌的組合「變動」也會影響著我們身體的健康和免疫狀況。

益生菌 (Probiotics)

「原生保健性細菌」，簡稱「益生菌」Probiotics，是源於希臘語「for life」，就是「對生命有益」的意思--是指可以改善宿主(例如人類或動物)腸道內微生態的平衡，並且對宿主有正面效益的「活性微生物」。乳酸菌 Acidophilus，也稱為嗜酸性乳酸桿菌 Lactobacillus Acidophilus，是最為公知的許多種友好細菌之一，這些友好細菌被統稱為益生菌。桿菌和其它益生菌是消化道和呼吸道的重要居民。

人類最早食用的益生菌是來自於優酪乳（優酪乳）。早在西元前 3000 多年，居住在土耳其高原的古代遊牧民族就已經製作和飲用優酪乳了。西元前 2000 多年，在西臘東北部和保加利亞生息的古代色雷斯人也掌握了優酪乳的製作技術，後來被古希臘人傳到了歐洲的其它地方。20 世紀初，俄

一、癌症專題

國科學家 Elie Metchnikoff 在研究保加利亞人為何常壽者較多的現象時，發現這些長壽者都愛喝優酪乳，而發酵後的乳類中所含的乳酸菌，對人體的健康具有益處。這位俄國科學家的研究成果使一位西班牙醫生 Issac Carasso 受到啟發，於是在第一次世界大戰後建立優酪乳製造廠（現：達能集團 Groupe Danone），把優酪乳當作一種具有藥物作用的「長壽飲料」放在藥房銷售，但銷路平平。第二次世界大戰爆發後，Carasso 來到美國又建了一座優酪乳廠，這次他不在藥店銷售了，而是打入了咖啡館、冷飲店，並且大作廣告，很快優酪乳就在美國打開了銷路，並且迅速的風迷了世界。

優酪乳或優酪乳 (Yogurt)

優酪乳或優酪乳的製造，是將某些益生菌接種到牛奶中，將乳液加溫至攝氏 40-46 度，或華氏 105-115 度，由細菌滋生的乳酸使牛奶凝結，直到固定。優酪乳的製作過程中提供了兩個顯著抑制「病原體」生長的障礙：就是酸與熱。經過發酵促使優酪乳具有超出牛奶的營養價值，含有下列豐富的營養：蛋白質，鈣，維生素 D，核黃素 riboflavin，維生素 B12。此外，其中的益生菌也將牛奶中的乳糖分解成葡萄糖了。

目前市面上的優酪乳製品種類繁多，不管是何種廠商或品牌的優酪乳，重要的是具備下列條件：

- 多種活的益生菌（live and active probiotic cultures）
- 低脂或脫脂（low or nonfat）
- 低或無添加物（plain）
- 有機（organic）

乳酸菌要活的定植在腸道中，才能幫助增加腸內好的細菌，並且減少壞的細菌生長，以至達到健胃整腸、調整體質、以及改善過敏等效果。益生菌不但對抗腸道至病菌，抑制腸內腐敗，還可以在腸道進行發酵，分解醣類，產生乳酸或醋酸，使腸內環境保持酸性，因而抑制腐敗菌的增生，幫助消化。經過科學家四十多年來的研究，發現有些益生菌的功效比原先的定義更為廣泛；而益生菌主要是指「乳酸菌」和部份「酵母菌」。初步科學臨床實驗數據顯示：益生菌的補充或者有助於免疫系統、

腸道健康、預防癌症.....等健康支持作用。

乳糖不耐症 (Lactose Intolerance)

有「乳糖不耐症 Lactose Intolerance」的人可以試用優酪乳或優酪乳（yogurt），因為其中的益生菌已經將乳糖分解成葡萄糖或半乳糖了。根據多項研究報告顯示：華人至少有 40% 以上有乳糖不耐症，飲用奶製品後會有消化不良、腹瀉、漲氣、甚至腹痛等症狀。這是因為體內缺乏「乳糖酵素 Lactase」，無法將牛奶中的碳水化合物「乳糖 Lactose」消化成葡萄糖和半乳糖，因而在大腸中腐敗，進而造成腹瀉和腹痛的症狀。有些人是生來就缺乏乳糖酵素，但是很多時候是因為年齡大了，乳糖酵素分泌的越來越少。這和過敏是不同的，因為過敏是針對著牛奶中的蛋白質所引起的過敏反應，和免疫系統有關。

腸腦雙向通信 (Gut-Brain Axis)

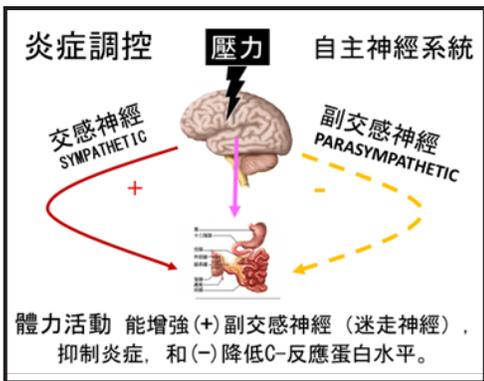


近年來許多科研報導對於神經科學的範式有一個轉變，就是「腸道微生物」與「大腦」之間的「雙向通信」，交互作用，可視為一個

身體系統，被稱之為「腸腦軸 Gut-Brain Axis」。這名詞源於2011年，Bravo 的老鼠實驗，他發現被餵養益生菌乳桿菌（Lactobacillus rhamnosus）的實驗組老鼠，其大腦信號的化學物質水準有所改變，並且減少了與壓力、焦慮、和憂鬱相關的行為。Bravo 發現他的經常吃乳桿菌的老鼠，比吃無菌餐的老鼠更能想辦法走出到迷宮的外圍；常吃乳桿菌的老鼠被丟落入水中時，非常活躍而不會一動也不動的在水中漂浮。這些被餵養乳桿菌的實驗組老鼠，在緊張的情況下，所分泌的應激激素（stress hormone）較少。也就是說，益生菌乳桿菌提昇了 GABA，一個有約束功能的神經化學物質，能淡化興奮神經元的激發作用。乳酸菌增加了與學習、記憶、和情緒控制有關的大腦部分神經元感受體

(receptors) 的數量。

也就是說，乳桿菌所提昇的 GABA 氨基丁酸 (Gamma-Amino Butyric Acid) 對於大腦前額葉皮



層以及杏仁核的部份有抑制作用，這是影響情緒的，減少了與壓力和焦慮相關的行為；但是在

在大腦的海馬體部位卻有提昇

的作用，增加了學習和記憶的功能。但是，Bravo 也發現當老鼠的迷走神經被切割以後，乳桿菌就失去了其影響力。因此我們可以推而廣之，除了食用益生菌以外，還得多多運動，增加體力活動，這樣可以提昇「迷走神經」，也就是副交感神經的功能，這樣便可以相輔相成。

降低結直腸癌風險

結腸與直腸癌是男性也是女性的第三大癌症，佔了所有新診斷出的癌症的 8%。比起乳腺癌和攝護腺癌之五年存活率就相差了一節，乳腺癌的五年存活率大約有 89.4%，攝護腺癌 98.9%，而結直腸癌是 64.9%。根據 2015 年的資料，從整體年齡來看，1975-2010 年之間結直腸癌發病率下降了 0.92%，可是已經觀察到年青人有相反的趨勢。

年齡 20-34 歲的結腸癌和直腸癌發病率都在增加，而年齡在 35-49 歲的直腸癌也觀察到發病率增加。如此趨勢，到 2030 年，患者從 20 至 34 歲，結腸癌和直腸癌的發病率將分別提高 90% 和 124.2%；患者從 35 至 49 歲，將分別提高 27.7% 和 46.0%。



大腸癌的風險因素和生活方式相關的方面包括：飲食、體重、和運動。某些類型的飲食尤其增加腸癌風險，應該避免，包括：

- 高紅肉，例如牛肉、豬肉、羊肉、肝、魚子醬。
- 加工肉類，例如熱狗和一些午餐肉。
- 極高溫度的肉類烹飪，例如油炸、或燒烤。

益生元食品 (Prebiotic Food)

有些研究報告顯示有結腸癌的人，在癌症發展之前，已經有一個不健康的腸道細菌群。要保持健康的腸道細菌，除了飲食均衡，食用有「益生菌」的食品 (PRO-biotics)，還要多吃「益生元」食品 (PRE-biotics)，使它們可以「餵養」你的腸道益生菌。這類食品大多數是含有豐富纖維的植物食品，可以降低大腸癌的風險，包括：

- 五穀雜糧
- 蔬菜水果
- 香蕉、蘆筍、洋蔥
- 燕麥片
- 大豆
- 大蒜

結論

我們只是剛開始學習腸道細菌的健康利益，研究表明，一個健康的腸道微生態系統可以幫助我們獲得下列健康利益：

- 最佳的免疫功能
- 降低癌症的風險
- 影響我們的心情
- 腸道細菌和腦彼此連通
- 改善腸道細菌對行為和心情有一定的影響。

Reference

- *Mayerl EA, et al., (2014) Gut Microbes and the Brain: Paradigm Shift in Neuroscience, The Journal of Neuroscience, 34(46): 15490-15496
- **Bravo JA, et al., (2011) Ingestion of Lactobacillus strain regulates emotional behavior and central GABA receptor expression in a mouse via the vagus nerve. Proc Natl Acad Sci U S A 108:16050-16055.

你需要做乳癌基因檢測嗎？

◎鄧福真 翻譯整理



你可能已經看到一些報導關於有家族乳癌病史的婦女們為了降低罹患乳癌的風險，採取預防性的乳房切除手術。這些報導讓一些家裡祖母，母親或姐妹患有乳癌的婦女懷疑是不是要做基因檢測，讓自己知道罹患此癌

症的幾率是多大。

根據 MD Anderson 癌症中心乳線腫瘤和臨床癌症預防科教授 Banu Arun 醫師，如果能透過家族史找到你是否有提高患乳癌的機率，這是非常振奮的消息。如果一旦測出你患乳癌機率提高，你可以選擇一些降低患乳癌 95% 的機率的預防措施。Arun 醫師目前也是 MD Anderson 癌症中心臨床癌症基因檢測部門共同主任。Arun 醫師指出：大部分的癌症與家族史無關。只有百分之 5 至 10 的癌症病例與基因有關。與家族遺傳有關的癌症是指與癌症有關的基因 (genes) 在家族中傳遞。以下是 Arun 醫師提供的一些資料，能說明你決定是否需要做基因檢測。

1. 知道家族成員中的癌症病史。你可以做家譜，看看哪些人患有癌症，MD Anderson 癌症中心有家族史表，你可以按照指示填寫。

2. 下列情況可能會增加你的癌症風險：

- * 50 歲之前患乳癌。
- * 患有高級別嚴重的卵巢癌 (Serous Ovarian Cancer)。
- * 同時患有乳癌和高級別嚴重的卵巢癌。
- * 你的家族中有人患有乳癌，卵巢癌，胰腺癌

和攝護腺癌。

- * 任何男性家族成員患有乳癌。
- * 你是屬於 Ashkenazi 猶太人風險很高。
- * 家族中有人帶有 BRCA1 和 BRCA2 基因突變 (genetic mutation)。

上述情況中最重要的是確認家族中一等和二等親中有沒有患乳癌，和知道她們被診斷的年齡。如果你無法確定家族中有沒有人患有乳癌，例如是被領養或是親人已失去聯繫，但是你年輕時患有乳癌，你可以直接做基因檢測。如果你沒個人患病記錄，但是你很擔心最好與你的醫師談談。

與你的醫師談家族史

如果你發現家族中有可能帶有癌症基因，把填好的家族史表與醫師討論。或者你個人的情況讓你擔心，也最好與你的醫師討論，聽取他/她的意見。你的醫療團隊可以說明你決定是否需要與基因諮詢師見面。基因諮詢師 (Genetic Counselor) 的基因檢測諮詢可以提供你全面和重要的瞭解你的癌症遺傳風險。

基因諮詢師會與你一起回顧你的家族病史，討論基因在癌症扮演的角色和幫助你做遺傳性癌症風險評估。根據你的癌症風險評估結果，基因諮詢師可能推薦你做基因檢測。基因檢測很簡單，只需抽取你的血液標本，然後再拿去分析。

了解與乳癌有關的遺傳基因

如果你的家族中有人帶有與乳癌有關的 BRCA1 和 BRCA2 不要驚恐。大部分的乳癌不是遺傳的，但是如果你做了基因檢測發現帶有此兩種基因突變，這結果表示：大部分帶有 BRCA1 和 BRCA2 基因突變 (不正常基因) 的婦女，同時也有遺傳乳癌和卵巢癌特徵 (Hereditary Breast and Ovarian Cancer-HBOC Syndrome)。這個意思是你可能有百分之 87 的機率得乳癌。因此對帶有遺傳性乳癌和卵巢癌特

徵的婦女需要及早做檢查。MD Anderson 建議：

- * 25 至 29 歲每年做核磁共振掃描 (MRI)。
- * 30 歲或以上每年做乳房攝影和乳房MRI，乳房攝影和 MRI 可每 6 個月交替進行。
- * 另一選擇是做預防性的雙乳切除術 (prophylactic bilateral mastectomy)。“雖然這是非常激進的手段，但是這個手術可以降低百分之 95 的風險。這是為什麼很多婦女選擇此方式。” Arun 醫師說。

基因檢測的正面與負面的評估

知道你是否帶有遺傳基因突變，可以幫助你預防得癌症或者可以即早發現乳癌，早期發現的乳癌



治療成功的幾率很高。同時檢查結果同時也可以預測你家庭裡其他成員的癌症風險。“基因諮詢和檢測是個人的決定，但是大家需要對這方面多瞭解，同時也要知道如何去做。” Arun 醫師說，如果你想與一個基因諮詢師談談，請與 MD Anderson 癌症中心的癌症基因臨床部門 (Clinical Cancer Genetics Program) 聯繫，電話是：713-745-7391。

2014年第五十屆美國臨床腫瘤學會 針對早期乳癌治療方法的幾項重要研究報告

作者：Marcia Frellick 翻譯：張肇純

(原文出自：Living Beyond Breast Cancer, June 4, 2014. <http://www.lbbc.org/Understanding-Breast-Cancer/Breast-Cancer-News/ASCO-Reports-on-Early-Stage-Breast-Cancers>)

第五十屆美國臨床腫瘤學會的年會中，有幾項研究報告是針對三陰 (triple negative) 並帶有家族史的乳腺癌患者和針對早期賀爾蒙陽性反應的乳腺癌患者的基因檢測。三陰乳腺癌患者是腫瘤的賀爾蒙接受器 (雌激素和黃體素) 和 HER2 呈陰性反應。早期患者指腫瘤仍在乳房內或只擴散至腋下淋巴結。

帶有遺傳因數的三陰乳腺癌治療方法

大會中幾篇摘要報告針對帶有 BRCA1 和 BRCA2 基因突變的三陰乳腺癌患者的治療方法。它們是遺傳性基因突變，會增加發展成爲乳癌和卵巢癌的機率。帶有此基因突變者也比較容易得三陰乳腺癌。

德國法蘭克福大學教授和德國乳房團隊主席 Gunter Von Minckwitz 醫師在第二天大會報告二期隨

機抽樣試驗 (簡稱GeparSixto) 結果。他的團隊發現對帶有 BRCA 基因突變或有乳癌或有卵巢癌家族史的三陰乳腺癌患者，在開刀前做化療時同時加上 Carboplatin 藥可以增加三陰乳腺癌從身體清除的機會。Carboplatin目前是用在肺癌，卵巢癌和其他癌症治療的一種屬於白金級的化療藥物。

研究人員分析在術前化療後腫瘤切片有無「完全反應」 (pathological complete response, pCR)。「完全反應」是指手術後的腫瘤切片分析找不到癌細胞。在沒有帶 BRCA 基因突變的婦女中，這個研究發現「完全反應」率 (pCR) 是百分之 40.2。但是在有家族史且沒有帶有基因突變的婦女中，「完全反應」率增加至百分之 44.9。對帶有 BRCA 基因突變者，此率增加致百分之 57.9。因此增加 carboplatin，可以把「完全反應」率在上述三種情

一、癌症專題

況各自分別增加至百分之 14，20，和 25。

Minckwitz 醫師說知道病人是否帶有 BRCA 基因突變和癌症家族史，可以幫助醫師衡量在對三陰性乳腺癌患者術前治療方案是否加入 carboplatin。Carboplatin 已知的副作用是低白血球，掉頭髮和噁心。很重要一點是這項研究有 295 位參與者，其中 38 位帶有 BRCA 基因突變和 78 位帶有癌症家族史，帶有 BRCA 基因突變者大部分屬於 BRCA1 基因突變。

加州史丹福癌症中心的 Melinda Telli 醫師說：「在我的看法“患者是否帶有基因突變”是在研究三陰乳腺癌的治療方案上有重要的應用，我建議下一步要有統一進行，更進一步針對三陰乳腺癌的臨床試驗。」

預測早期乳腺癌的復發

最近美國藥物管理局(FDA)批准一項，針對停經後且帶有賀爾蒙陽性反應的早期乳腺癌患者的檢測，名稱為 PAM50 或 Prosigna。這個檢測可預測上述患者的治療後，癌症復發至乳房和淋巴節的機率。根據奧地利維也納醫科大學 Florian Fitzal 醫師，這個檢測檢驗 50 種基因的變化，可以讓上述患者避免一些不必要的手術。

研究人員觀察 1308 位參與 ABCSG 8 臨床試驗者的腫瘤樣本。參與者的腫瘤屬於賀爾蒙陽性反應，HER2 陰性反應且腫瘤在乳房和擴散至不超過三顆腋下淋巴。在治療方面，參與者接受全面切除（mastectomy）或局部切除（lumpectomy）加上放療，和服用 5 年的賀爾蒙相關藥物如 tamoxifen 或 tamoxifen 加上 aromatase inhibitor。利用 PAM 50 檢測，研究人員根據癌症的二種此型態：luminal A 或 luminal B，來預測患者乳癌再回到乳房和腋下淋巴的機率。兩種型態的乳癌都是賀爾蒙陽性反應，但是 luminal B 的癌症帶有的基因特質比較兇猛。

不管參與者的年齡，腫瘤大小或腋下淋巴有多少顆已經有癌細胞，經過 11 年的追蹤，這個檢測成功的預測參與者是否有胸部或腋下癌症復發。同時也發現乳房局部切除加上放療並沒有增加癌症復發的機率。既使在患者是屬於比較兇猛的 luminal B 型。結果證明手術型態，對這些不同型態的乳癌，

並不影響癌症在局部或腋下復發的機率。在接下的討論會中，俄亥俄州立大學的 Julia White 醫師說，這個結論可以幫助對各式手術困惑患有早期乳腺癌的婦女。

White 醫師也

補充說：「這些新增研究成果證明基因特徵可以用來預測各層次的局部復發機率。這可以幫助我們對早期乳腺癌患者提供比較個人化的局部治療方案。」



靶向治療在第 50 屆美國腫瘤學會會議上熱烈討論

星期天的研究成果發表會著重在二項重要發現，一是針對停經前女性並患有賀爾蒙敏感性腫瘤的治療方法，另一項是針對帶有 HER2 陽性反應的早期患者的治療方法。

Aromatase 使用在年輕患者上

有兩項大型三期臨床試驗中共同發現了，帶有雌激素接受器陽性反應，同時又失去卵巢運作功能的早期乳腺癌患者，除了服用 tamoxifen 以外，還有另一個選擇。

這兩項大型臨床試驗，簡稱 SOFT 和 TEXT，是研究在年輕患者中，使用不同型態的賀爾蒙治療法來防止癌症的復發。芳香抑制劑（Aromatase Inhibitor）是美國藥物管理局（FDA）認可，為停經後且賀爾蒙接受器陽性反應者的患者服用。這些試驗也證明這些藥物可以有效用於治療停經前和卵巢功能抑制的女性，它們使雌激素在月經期間不會在身體內流動。在另一項較晚的摘要討論會中，來自南瑞士腫瘤中心（Oncology Institute of South-ern Switzerland），乳房臨床部門主任，Olivia Pagani 醫師發表這項跨國研究的部份結果。這些結果也在新英格蘭醫學雜誌網上出版。

參與這項研究的婦女首先經由手術，藥物或放療的方式導致停經。之後參與者隨機分成二組。一組連續五年每天服用標準的 tamoxifen，另一組連續五年每天服用 aromatase 抑制劑，名稱 exemestane (Aromasin)。除了上述兩組以外，增加了第三組，這組參加者服用 tamoxifen 五年，但是沒有抑制卵巢功能；這一組試驗結果並沒有在大會中報告。

接受 exemestane 和卵巢抑制超過 5.7 年的治療，可以降低百分之 28 侵潤性乳癌 (invasive breast cancer) 發生機率和百分之 34 乳癌復發的機率。五年的生存率兩組間並沒有顯著的差異。服用 aromatase 抑制劑 (第二組) 對女性骨骼健康比較不利，且會導致陰道乾燥，和對性行為沒興趣和疼痛。

匹茲堡大學癌症研究中心的 Nancy Davidson 醫師說，雖然這些臨床試驗結果很樂觀，但她不贊成年輕女性們馬上服用 Aromatase Inhibitor。她在等待在 SOFT 臨床試驗中第一組只服用 tamoxifen 的結果，這個實驗結果在年底應該會出爐。她也強調，需要長期追蹤這些結果和更多瞭解肥胖在這中間扮演的角色。

假如你是停經前的早期乳癌患者，你需要與醫師討論服用 aromatase 抑制劑的益處與可能產生的副作用。Pagani 注意到有百分之 14 的婦女半途終止參與臨床試驗因為無法忍受副作用。

針對 HER2 陽性反應的乳癌治療的實驗失敗

另外一項重要臨床試驗結果，卻令研究乳癌

的科學家們大為吃驚與失望。這項試驗設計測試 lapatinib (Tykerb) 和 trastuzumab (Herceptin, 賀爾賽汀) 兩種藥結合使用對早期 HER2 陽性反應的早期乳癌患者的效用。

當標準的賀爾賽汀使用無效時，Lapatinib 是已經是被批准用於治療乳癌擴散患者。在之前另一項簡稱 NeoALTTO 的臨床試驗發現在做化療之前使用 lapatinib (Tykerb) 和 trastuzumab (Herceptin, 賀爾賽汀) 增加早期患者腫瘤縮小的機率。

但是今天在這次三期臨床試驗 (簡稱ALTTO) 的報告中發現，結合這兩種與單獨使用 trastuzumab 並沒有更有效的減少或延緩手術後癌症的復發。這項結論是由比利時布魯賽爾的 Jules Bordet 中心的醫學主任 Martine J. Piccart-Gebhart 醫師報告的。

這項研究參加者在手術後做化療時有些參加者只加上 lapatinib；另一組只加 trastuzumab；另外一組先用 trastuzumab，然後用 lapatinib；另外一組則兩者同時用。只單獨使用 lapatinib 的組提早結束因為參加者沒有獲得正面有效效果。研究人員發現兩種藥前後使用或同時使用並沒有比單獨使用 trastuzumab (Herceptin, 賀爾賽汀) 更有正面效果。加入 lapatinib 也同時增加治療副作用如起紅疹和拉肚子。

參與大會的講員說，即使結果令人失望，這些負面試驗結果，仍能幫助研究人員避免把資源放在無效的治療方案上。



肥胖與癌症的復發 以及在化療間保護卵巢之方法

作者：Marcia Frellick

翻譯整理：張肇純

2014 年5月31日 著作：Marcia Frellick

(Source: [http://www.lbbc.org/Understanding-Breast-Cancer/Breast-Cancer-News/ASCO-Studies-Focus-on-Premenopausal-Women/\(language\)/eng-US](http://www.lbbc.org/Understanding-Breast-Cancer/Breast-Cancer-News/ASCO-Studies-Focus-on-Premenopausal-Women/(language)/eng-US))

美社會臨床腫瘤學會第五十屆年會，在芝加哥所舉行，以下是研究人員發表了有關乳癌研究報告的部份摘要。

年輕肥胖之女性與癌症復發之風險

一項針對 80,000 女性參與者之分析與研究發現：帶有陽性雌激素受體（Estrogen-Receptor Positive）早期的肥胖病患在停經前與更年期（Pre- and Perimenopausal）死於乳癌的風險，要比其它女性高得多。由英國 Oxford 大學的 Hong Chao Pan 博士所領導的研究人員定義，所謂肥胖（Obesity）是指身上的肥塊指數（Body Mass Index）30 或更高。

與其它不算肥胖的相對之女性比較，較年輕的肥胖女性有至少 34% 較高，死於癌症風險。換句話說：肥胖能將帶有陽性雌激素受體（Estrogen-Receptor Positive）的女性在停經前與更年期間，使一位患有 10 年乳癌患者的，有 15% 的死亡率，變成 20% 死亡率。

研究人員很驚訝的發現，創這麼高的危險比率，並沒有出現於陽性雌激素受體（Estrogen-Receptor Positive）停經后之肥胖女性。PAN 博士說，研究人員原先預期：肥胖對停經后

的女性而言，也是增加癌症復發的風險因子。

生育之保護（Preserving Fertility）

從早期停經之預防研究（POEMS-Prevention of Early Menopause Study）的三期臨床試驗中（Phase III Clinical Trial），最近有一個令人震驚的發現。克裡夫蘭診所（Cleveland Clinic）的 Halle Moore 醫師說：該研究結果顯示出，將一種稱之為 Goserelin（又稱 Zoladex）的賀爾蒙抑制藥加上一般標準之化療，可以有效地使早期激素受體陰性乳腺癌（Hormone-Receptor Negative Breast Cancer）之婦女保持生育力。

在該研究報告中指出：做化療的女患者，同時接受 Goserelin 藥物的，要比僅用化療醫治的，有 64% 比率不致提早失去卵巢功能。那些接受過 Goserelin 藥的也都較有可能懷孕成功。

卵巢功能失效是一種可能性的化療副作用。在這個報告裡，卵巢功能失效的定義是，六個月之久已不來月經了，並且其促卵泡激素（Follicle-Stimulating Hormone）是呈現在停經后的狀態。卵巢功能失效之機率，當視化療之種類與劑量，以及患者年紀與月經周期（做化療的時間正好是每月卵細胞在卵巢裡發育的時候）而定之。

正當這些早先的研究結論令人震奮之際，Dr. Moore 卻提醒大家尚需要更多的研究。該報告中又說，凡接受 Goserelin 藥物的女患者在化療后，要比一般標準化療之醫治者至少有 50% 以上，會多活四年。

Avastin和乳癌治療



印地安那州立大學 (Indian University) Kathy Miller 醫師報告了一項三期臨床試驗結果。此項三期臨床試驗治療早期 HER2 陰性乳癌患者且有高危險復發的女性，將 Bevacizumb (又稱 Avastin) 加入 (Anthracycline) 與紫杉醇類 (Taxane-based) 為基礎之治療。

之前幾項對已擴散的乳癌 (Metastatic Breast Cancer) 患者的臨床試驗已經證實，加入 Bevacizumb 能改善癌症不致惡化 (progression-free survival) 的生存率或是維持現狀，但卻不能改進乳癌治癒的機率或是整體存活率 (overall survival)。與那些採取一般標準治療方案的患者們比較參與這個試驗的人，乳癌治癒和整體生存率並沒有改善。那些接受 Bevacizumb 和標準化療的患者會產生更嚴重的副作用，包括高血壓，靜脈堵塞 (Theombosis) 與出血 (Hemorrhage)。在另一項

三期臨床試驗，法國里昂研究中心 (Centre Leon Berard in Lyon, France) 的 Olivier Tredan 醫師發現了合併了紫杉醇 (Paclitaxel/Taxol) 與 Bevacizumb 用，能改善擴散性乳癌不致惡化的存活率。但使用 Bevacizumb 藥卻能產生，包括神經性疾病 (Neuropathy / 神經系統受傷) 與疲勞等有關聯的副作用甚至因日久而更加惡化。因安全考慮與結果不是有效，該臨床試驗終止新參加者。

由於過多人數停止參與這些臨床試驗，Miller 醫師說，任何更進一步的有關 Bevacizumb 的臨床試驗對乳癌的效用，「不太可能會有更好的結果」。

欲了解更多美國社會臨床腫瘤學會有關乳癌研究之議題者請查閱 Living Beyond Breast Cancer 的組織的免費網站：www.ibbc.org。

免疫療法治癌症靠譜嗎？

◎黃璐

(文章來源: <http://chuansong.me/n/1348320>)

作者簡介:

黃璐，華東師大本科，復旦大學碩士，美國杜克大學癌症分子生物學博士，現在美國 MD Anderson 癌症中心從事癌症免疫療法的博士后研究。

文章轉載自“健康不是鬧著玩兒”微信公眾號:頂尖名校的生物醫學博士們，明明白白地把健康和疾病知識講給你聽。任何其他媒體 (包括線上線下平台和公眾號等) 申請轉載，需聯繫“健康不是鬧著玩兒”，聯繫郵箱：hi@jiankangkp.com

癌症治療的難題: 毒性、局限性、抗藥性

“癌症”，人們談其色變，似乎得了癌症就是被宣判了死刑。

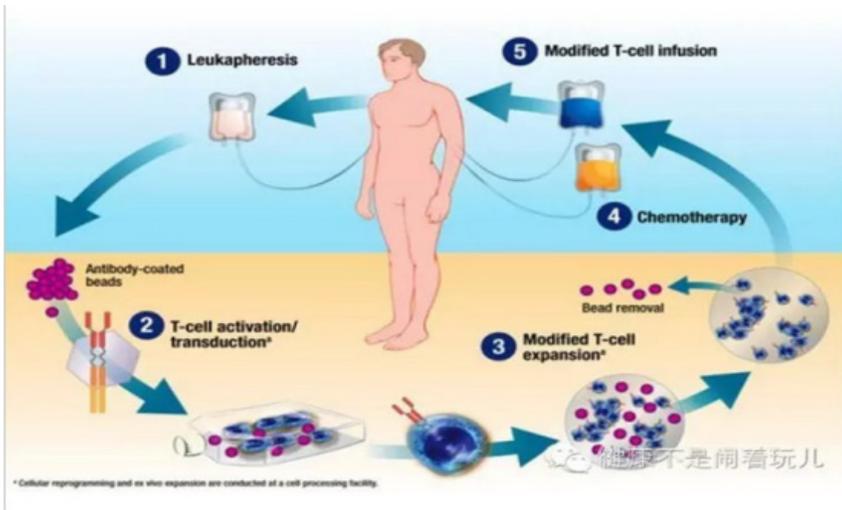
值得慶幸的是，癌症治療在過去幾十年中取得了新的進展。治療腫瘤除了手術切除實體病灶之外，化療、放療以及靶向藥物也得到廣泛的應用。然而這些方法雖能在一定程度上控制癌症的發展，

但後續問題還是層出不窮。

就化療或放療來說，由於其缺乏特異性，會在殺死腫瘤細胞的同時殺死正常細胞，因此毒性過大，損傷免疫系統，嚴重影響病人的生存質量。

用特異性強的靶向藥物會好些嗎？靶向藥物可以在不傷及正常細胞的情況下，有針對性的殺死有特定基因突變的腫瘤細胞。但是，只有攜帶該突變

一、癌症專題



基因的病人才能受益，因此應用範圍相對局限。更要命的是，癌細胞經常能進化出各種機制來對抗這些藥物，也就是我們常說的產生了抗藥性。所以，有些病人的症狀在接受的治療之初得到了有效的控制，但是過不了多久癌症又復發了。

癌症治療新希望：免疫療法

好消息是，這幾年出現了一類新的治療方法，免疫療法，似乎能解決上述問題。免疫療法通過激活人體自身免疫系統去殺死腫瘤。這種方法不僅能有效地殺死腫瘤、抑制腫瘤進化，而且毒副作用相對較輕、可控，同時復發率低，在多種癌症的臨床治療試驗表現出驚人的成效，給廣大癌症病人們帶來了希望。

那麼，究竟什麼是癌症的免疫療法？它的效果真的有那麼神嗎？

人體的免疫系統

首先從人體的免疫系統說起。如果把人體比作國家，那麼免疫系統就像軍隊，時刻保衛著國家不受敵人的侵犯。免疫系統大軍中有各種警衛戰士，比如T淋巴細胞、B 淋巴細胞、自然殺傷細胞、抗原遞呈細胞等。在健康的人體內，警衛細胞負責識別並清除細菌、病毒等病原體，齊心協力保護機體不受這些“敵人”的侵害，保證機體的正常運轉。

有意思的是，正常的免疫系統有一套有效的區分“敵人”（病原體）和“自己人”（人體自身的分子）的機制，能選擇性的幹掉敵人而不傷害自己人。這個過程中，有一類信號分子至關重要，它

們像指揮官一樣發號司令，告訴戰士們是去殺滅還是放過所遇到的人，對於防止免疫系統攻擊人體自身的分子起極其關鍵的作用。這些信號叫做免疫檢查點（immune checkpoint），有些能激活免疫反應，有些則抑制免疫反應。如果免疫檢查點出了問題，免疫系統大軍就會分不清敵人和自己人，機體正常組織和細胞也會受到免疫系統的瘋狂攻擊。免疫失去調控引發的問題，就是所謂的自身免疫疾病，最著名的例子就包括紅斑狼瘡。癌症和免疫系統的關係人體細胞有時會產生基因突變，突變的積累會導致細胞復制失去控制，俗稱細胞發生了癌變。癌變的細胞由於具備一些正常細胞所沒有的特征分子（比如突變的癌基因），能被免疫系統大軍識別並清除，防止他們以後繼續幹壞事。然而，癌細胞這些潛在罪犯有時候並不會乖乖就範，而是會想方設法騙過免疫系統中的警衛細胞，說自己是好人，不讓開槍。

這個機制就叫作免疫抑制或免疫逃逸。

於是，免疫系統細胞試圖捉拿癌細胞，癌細胞試圖逃避免疫系統的攻擊。如果癌細胞在這場戰役中占了上風，成功地躲開免疫系統，癌細胞就會瘋狂地繁殖並佔領其他的組織器官，人就會得癌症。而治療中最好的方法，是依賴人自身的免疫系統去戰勝癌症，也就是所謂的免疫療法。

免疫療法：細胞療法和干預療法

如何幫助免疫系統戰勝癌細胞？目前臨床上所用的免疫療法主要有兩大類：細胞療法和干預療法。

細胞療法

目前被證明最有效的細胞療法就是嵌合抗原受體 T 細胞免疫療法（Chimeric Antigen Receptor T cell Immuno-therapy，簡稱 CAR-T）。

簡單來說，就是從癌症病人體內分離出 T 細胞，在體外利用基因工程進行改造，改造後的T細胞能特異性識別癌細胞並激活 T 細胞，再經擴增之後輸回病人體內。這些改造後的 T 細胞（CAR-T）

就像一群帶著警犬的警衛們，能迅速嗅出罪犯癌細胞在哪裡，把他們捉拿歸案進行處理。

目前，CAR-T 療法已經在 27 位白血病人身上進行了試驗，取得了令人驚喜的效果：癌細胞全部消失，一些病人甚至在兩年後複查仍然沒有檢查出癌細胞 [1]。這些驚人的數據讓廣大癌症患者、醫生和研究人員看到了治愈癌症的希望。

細胞免疫療法是一項複雜的技術，它還需要在不同的癌症病人身上進行試驗並且不斷地改良。我們希望在不久的將來，它能夠應用到更多種類的癌症中，讓更多的人從中受益。

干預療法

干預療法是通過給病人注入特定藥物來激活人體免疫系統去攻擊腫瘤。目前有兩種方法激活免疫系統：

一種是癌症疫苗，目前除了預防肝癌的乙肝病毒疫苗和預防宮頸癌的人乳頭瘤病毒（HPV）疫苗之外，並無其他疫苗可以預防癌症。還有一種能治療前列腺癌的疫苗 Provenge，但是效果十分有限 [2]。

另一種方法是通過藥物來抑制上面所提到的對免疫反應有抑制作用的免疫檢查點，解除癌細胞的免疫抑制機制，使癌細胞能受到免疫系統的攻擊。早在 2011 年，施貴寶公司研製的第一個針對抑制性免疫檢查點的抗體藥物被 FDA 批准在美國上市，商品名叫 Yervoy（CTLA-4 單克隆抗體 Ipilimumab）。該藥物能延長皮膚黑色素瘤晚期轉

移病人的存活率，但不是對所有病人都有效果 [3]。

最近幾年，針對免疫檢查點 PD-1（Programmed cell Death protein 1）的抗體抑制劑在皮膚黑色素瘤晚期轉移病人的臨床試驗中，被發現能持續地控制腫瘤，大大提高病人的存活時間和存活率（60% 的病人活了超過兩年）[4,5]，目前有兩個藥已經上市：施貴寶公司研製的 Opdivo（PD-1 抑制劑 Nivolumab）2014 年先後在日本和美國上市；而默沙東公司研製的 Keytruda（PD-1 抑制劑 Pembrolizumab）則是第一個在美國上市的用於晚期轉移皮膚黑色素瘤的抑制劑。

更多針對免疫檢查點的抑制劑正在在緊鑼密鼓的研發和臨床試驗中，有些已經在其他癌症，比如肺癌、乳腺癌中取得很好的效果 [6]。相信不久后，這些免疫檢查點抑制劑藥物能被批准上市，造福更多的癌症患者。

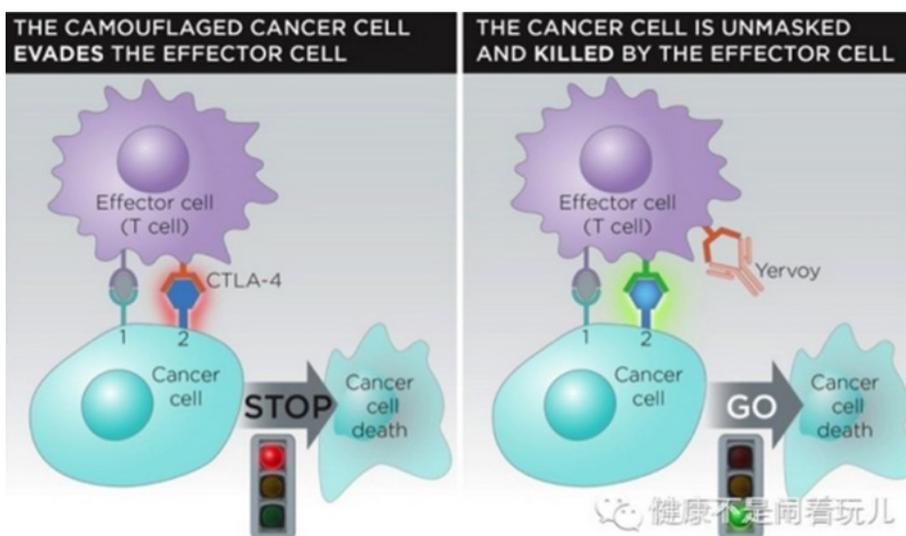
免疫療法的風險炎症副作用

像任何一種療法一樣，免疫療法也不是完美的。我們前面提到，免疫療法是通過激活人自身的免疫系統去戰勝癌症。然而在臨床上，免疫系統過強有的時候並不是什麼好事。

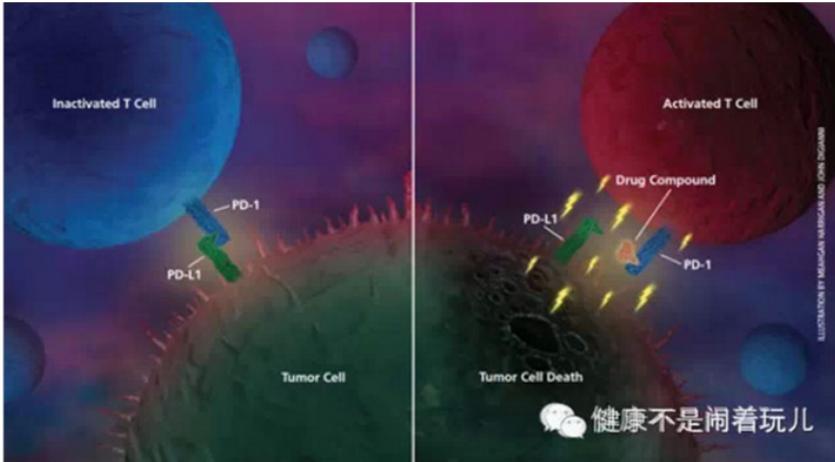
例如，CAR-T 細胞療法中改造激活的免疫 T 細胞會在捉拿癌細胞的同時釋放出大量稱作細胞因子的化學物質，這個細胞因子本來是 T 細胞用來吸引更多的免疫細胞幫助他們一起完成殺滅腫瘤。但是細胞因子的大量釋放也會引起炎症（也就是我們常說的發炎），臨床表現為惡心、發熱甚至高燒不退等症狀，弄不好會導致器官衰竭甚至死亡 [7]。

因此，用 CAR-T 療法治療癌症病人一定要十分謹慎，既要嚴格控制好導入病人體內的 T 細胞的數量，又要做好嚴密的監控，並配合抗炎症藥物如類固醇類藥物進而控制可能出現的副作用，把可能影響病人健康的風險降到最低。

抑制免疫檢查點的藥物也有一定的副作用。沒有了免疫檢查點的控制，免疫系統可能會過於活躍，在殺



一、癌症專題



滅癌細胞的同時也會不小心傷及一些無辜的正常細胞，造成暫時性的自身免疫病，或稱為免疫相關的副作用，臨床表現主要包括皮疹、肝炎、結腸炎以及一些內分泌疾病如下垂體炎和甲狀腺炎等 [8]。這些症狀在針對 CTLA4 的抑制劑中更常見、更嚴重一些，而在針對 PD1 或 PDL1 的抑制劑中相對少見和輕微一些 [8]。

幸運的是，這些症狀是暫時的，一般停藥後就會自動消失。因此在免疫檢查點抑制劑藥物的臨床應用中，一方面要選擇適當的安全有效的劑量，另一方面應該配合使用抗自身免疫症狀的藥物，來減輕病人所出現的免疫相關副作用。未來研究方向控制結合免疫療法作為目前最新、最熱門、最有效的治療方法，給廣大癌症病人帶來了希望。但是免疫療法並不完美，也有一定的風險。被激活的免疫系統如果控制不好，過於活躍，可能會傷及正常細胞，造成免疫相關的各種副作用。因此，摸索藥物的合適的劑量，以及使用正確的藥物控制這些副作用的研究，就顯得尤為重要。

除了單一的免疫療法之外，多管齊下把腫瘤消滅，比如多種免疫治療方法的結合，或是免疫治療和傳統放化療或靶向治療的結合，是如今癌症治療研究的重要方向。此外，對癌症免疫抑制機理的研究可能會幫助發現新的藥物靶點，從而有針對性地開發出能抑制這些靶點的藥物，解除免疫抑制，提高免疫治療的成功率。

隨著研究的深入和臨床經驗的增加，一定會有更加成熟完善的免疫治療方法來幫助人們應對各種癌症，讓廣大患者受益。

參考資料：

[1] Maude SL et al. Chimeric antigen receptor T cells for sustained remissions in leukemia. *N Engl J Med*. 2014 Oct 16;371(16):1507-17

[2] Kantoff PW et al., Sipuleucel-T Immunotherapy for Castration-Resistant Prostate Cancer. *N Engl J Med*. 2010 July 29;363(5):411-22

[3] Hodi FS et al. Improved survival with ipilimumab in patients with meta-static melanoma. *N Engl J Med*. 2010 Aug 19;363(8):711-23

[4] Wolchok JD et al, Nivolumab plus ipilimumab in advanced melanoma. *N Engl J Med*. 2013 Jul 11;369(2):122-33.

[5] Hamid O et al, Safety and Tumor Responses with Lambrolizumab (Anti-PD-1) in Melanoma. *N Engl J Med* 2013 Jul 11; 369(2):134-44

[6] Topalian SL et al. Safety, activity, and immune correlates of anti-PD-1 antibody in cancer. *N Engl J Med*. 2012 June 28;366(26):2443-54

[7] DeFrancesco L. CAR-T cell therapy seeks strategies to harness cytokine storm. *Nat Biotechnol*. 2014 Jul;32(7):604

[8] Corsello SM. *J Clin Endocrinol Metab*. Endocrine side effects induced by immune checkpoint inhibitors.



營養補充劑悠關增長癌症之風險

張肇純 翻譯整理

News.com 作者: Jessica Firger / CBS新聞 / 2015年, 4月20日 5:01pm

人們為了尋找能降低癌症風險之方法，往往很自然地趨向於商店裡藥櫃上的維他命與礦物質補充劑取代之。但根據最近的發現，每當藥品公司促銷他們的預防癌症營養補品時，有些補品結果竟然是其敝大於利。

科羅拉多州大學癌症中心（University of Colorado Cancer Center）的預防與控制單位主管 Tim Byers 博士結合分析過去二十餘年有關這方面的大型研究。這是一個超過 30 萬人參與的 12 個試驗。結果發現頗多的營養補品竟能使人容易產生某類型之癌症。

Byers 博士在 20 年前已開始研究各種營養補品與致癌風險的關係。他與其他研究人員發現，多吃水果與蔬菜的人降低了患癌的可能性。Byers 與他的同工們所好奇的是：若能從補品中取得與菜蔬中同等的維他命與礦物質則是否也能得到同類似的保護網。

但是他的研究報告卻告訴我們其相反的結果 --- 非但不能避離癌症，反而因攝取了多量的補充劑竟然提昇了其風險性。

“我們到處都能找到足夠的證據能讓我們好好的思考一下，讓我們給這些營養補劑一個較好的規範管理。” Byers 在 CBS 新聞節目上這麼說：“我認為我們現在正是該謹慎地思考的時候了；這是一個可能涉及安全性的話題。”

美國癌症研究協會（American Association for Cancer Research）星期-在賓州的費城（Philadelphia）舉一場年會。Byers 在該大會中發表他的研究報告。

經過他的分析，Byers 發現曾攝取高量劑的紅葉素（Beta Carotene）補充品會有增加肺癌的風險。硒（Selenium）補充劑則與皮膚有關。男性食

取維他命E丸則有提昇攝護腺癌之風險，而類屬維他命 B 群的葉酸（Folic acid），若食之過量，則易導至結腸（colon）癌風險之昇高。

Byers 說，到目前為止仍不清楚為什麼營養補充品會造成這種反效果。他與其他的研究員都希望能夠多了解兩者相互之關係。

Byers 從其它的研究報告裡經細察後指出，許多其他的營養補充劑對癌症也都沒有明顯的任何影響 --- 無增長其風險之勢，也無降低之可能。最近的研究已告訴了我們大部分的維他命補充劑對人們長期之健康而言都不大會有什麼作用。有些報告已經斷言到，這些補充劑只是在浪費金錢而已。

一篇登載於 2013 年的內科醫學年刊（Annals of Internal Medicine）內包涵了 24 個研究報告與二項試驗的分析報導，乃針對著慢性疾病預防的維他命補充劑為主的論述。這篇涉及到 35 萬人的報導卻少有證據能證明維他命與礦物質補充劑，包括癌症在內和多種慢性疾病之風險能產生任何作用。

Byers 勸導消費者食用營養補充劑要謹慎。他說：“我認為人們服用營養補充劑時不應超過他們日常飲食中所得之營養份量。Byers 與其他專家們都鼓勵人們在日常飲食中應多採食蔬菜而非依賴營養補充劑。

若有人已知道自己因飲食習慣或因健康情況而無法正常吸收而缺乏某種養份，則可因之而服用營養補充劑。但最好是選用按日常所需之營養份量分配成的綜合維他命（multivitamins）。不論如何，消費者宜瞭解到“過量則以受害”的道理。

*註：meta-analysis：網路

國家癌症研究月 (National Cancer Research Month)

資料來源：American Association for Cancer Research

鄧福真 整理和翻譯

美國癌症研究協會 (American Association for Cancer Research) 認定每年 5 月是美國國家癌症月。癌症研究能改變和挽救生命，癌症研究的目的是研發安全和有效的方法來預防、偵測、診斷、治療和最終目標是治癒癌症。當我們對癌症這個疾病瞭解越多，對因癌症所帶來的巨大的身體和經濟上的負擔，也將會降低。在國家癌症月裏，你能做什麼來達成上述的目標呢？

第一、你可以打電話給你所屬的國會議員，告訴他們聯邦經費支持癌症研究的重要性，同時把癌症研究放在首要支持項目。可以登錄美國癌症研究協會網路 (<http://www.aacr.org/Pages/Home.aspx>)，查詢更多此方面訊息。

第二、把你的故事和希望分享出去，把你的癌症經歷和希望分享給他人。可以把照片或短片放在個人社交網路或放在國家癌症研究月的臉書頁上 (<https://www.facebook.com/aacr.org>)。

第三、更加瞭解和認識有關癌症的研究與發現可以到下列網站 (連接)，尋找有關癌症研究的知識和最新發表一些癌症研究的突破性成果。

* 什麼是癌症研究？ (<https://www.aacrfoundation.org/Pages/what-is-cancer-research.aspx>)

* 2015年美國癌症研究協會年會中，發表必讀的研究成果 (http://www.aacrjournals.org/site/Meetings/15AM_must_read.xhtml)

如果你想用金錢方式支援國家癌症研究月，請電郵至 rick.buck@aacr.org

什麼是癌症研究？

癌症研究能改變和挽救性命。癌症研究的目的是研發安全和有效的方法來預防、偵測、診斷、治療和最終目標是治癒癌症。當我們對癌症這個疾病瞭解越多，對因癌症所帶來的巨大的身體和經濟上的負擔，也將會降低。科學研究，可以幫助我們大量累積有關癌症發生，增長和擴散的生物知識。這些發明將在體內導致發展出更有效和精確的策略來治療和預防癌症。

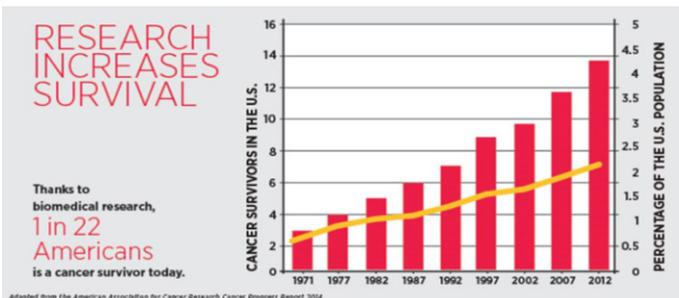
癌症預防，早期診斷，篩檢，診斷和治療的突破往往是經過幾十年，甚至幾世代跨領域的科學家們的研究和發明，而導致的成果。

最理想的狀況是癌症研究需要研究人員，臨床人員，病人和其他相關人員組成一個合作團隊。這個團隊，把過去的發明，轉換成今日的突破，和未來的治療。研究的進展往往不是直線性的發展，而是螺旋式和一直進行中的。建立在不斷的累積。

整個研究流程是循環學習，從與醫學相關的觀察，到病人再回到實驗室，癌症研究的進展，需要基礎和人口科學家 (population scientists)，醫生科學家和臨床研究人員及病人，他們的家屬和醫護人員的參與。不同領域能提供不同的亮點，可以影響其他的領域。在某一癌症方面的突破，可以提供其他癌症新的理念和治療策略。

癌症研究，可分為下列幾項：

基礎研究，是為了增加對疾病發生或發展，有關的分子，或細胞改變的知識，針對動物，細胞，分子，和基因的研究。基礎研究，或稱為實驗室研究，或臨床前期研究 (Preclinical Research)。



Translational 研究是一種加速把實驗室的研究成果應用在臨床上，或稱為把研究成果從實驗臨床研究包括應用在病人身上的治療和檢測上，臨床研究人員主持臨床實驗，研究某一位特殊病人或一群病人。

這包括病人的行為，身體上的一些物質，如血液和組織樣本，學習更認識此疾病，健康的身體如何運作，或是身體對治療的反應如何。

Population 研究是研究癌症發生的原因和模

式及風險評估。人口科學家又稱流行病科學家（**Epidemiologists**），研究疾病發生在群體的原因、模式和對健康的影響。人口研究是高度、跨領域的研究和包括從基礎研究到臨床研究。

因為成千上萬的科學家在上述不同研究領域的努力，癌症治療有不斷的突破。從傳統的手術化療和放療以外，近幾年在癌症免疫治療法，也有重大的突破。今日美國人口中，每 22 位人中就有一位癌症倖存者（近 1 千 4 百萬）。

乳癌面面觀

Polly Niravath 醫生主講 / 蔡素琴 翻譯

為了幫助大家了解如何看護乳癌倖存者以及改善他們的生活，光鹽社於 2015 年 6 月 13 日邀請 Dr. Polly Niravath 在光鹽社辦公室主講“乳癌倖存面面觀”。Dr. Niravath 將其專業知識深入淺出傳達給大家，為聽眾提供了許多實用的資訊。大家你問我答、融成一片討論了許多乳癌倖存者切身的問題，受益良多。

Dr. Niravath 首先介紹自己是來自休士頓 Baylor 醫學院的副教授，同時也任職於史密斯乳癌中心。她提及近年來對乳癌治療及照護方面的進步已經使得乳癌患者的生存率升至 89%。研究報告指出，自 1990 年來，患者因乳癌過世的機率減少了百分之 25。

乳癌治療有多種方式，開刀割除、放射線治療、化學治療及賀爾蒙治療等。這些治療常伴有後遺症。例如，化療可能會造成不育症，增加心臟衰弱或患上白血球過多症的機率。而賀爾蒙治療則可能導致性功能不調、熱潮、疏骨症或關節痛等。至於開刀割除治療，除了形象上的改變，還有可能導致淋巴水腫症。

以“芳香酶抑制劑”（**Aromatase Inhibitor**, **AI**）治療乳癌，可能會引起關節的疼痛。最普遍是在手臂、手掌及膝蓋等處的關節痛。除此之外，還可能引起肌肉酸痛，手抓物的力量減弱或難以入睡等症狀。因此，有些病人會對醫生說“我好像是一百歲的婦人”。更有些病患因此放棄使用

此藥。所以，對治療上因使用 **AI** 而引起關節的疼痛值得我們注意。為減少關節痛，可改換藥物，如改用 **Tamoxifen**，服用維他命 **D**，多作運動等，都可能有所幫助。Dr. Niravath 同時也提到以針灸來減少疼痛。臨床腫瘤醫學雜誌的一篇報導曾提及試用針灸來緩解患有早期乳癌的女性因使用“芳香酶抑制劑”所引起的關節痛。結果發現，6 個星期後關節疼痛顯著減少。至於服用維他命 **D**，不只是對乳癌患者重要，對每個人的健康都有益處。維他命 **D** 可幫助身體吸收鈣質，保持骨質強壯。維他命 **D** 有 **D2** 和 **D3**。**D2** 是由植物製造的。**D3** 可由我們的皮膚因曬太陽而製造。我們的肝臟、腎臟將 **Cholecalciferol** 轉化為 **Calcitriol** 吸收。平常，我們可服用維他命 **D3** 來滿足增補維他命 **D** 的需要。腎臟機能不好的人，應聽從醫生的指示來服用維他命 **D**。牛奶，蛋，魚等都是很好的維他命 **D** 來源。

我們也討論到因環境狀況、飲食習慣、喝酒嗜好、文化差異，以及亞洲國家的女性哺乳較為普遍等種種原因可能造成西方國家得乳癌的機率大於亞洲國家。但最重要的問題是如何減少得乳癌的機率。有些因素我們無法掌控，例如遺傳、家庭史等。但有些方面我們可以努力，如多運動，少喝酒，不抽煙，保持正常體重，哺乳的習慣等，均可能減少得乳癌的機率。

對於聽眾熱心參與各種問題的討論以及與對乳癌多方面的認識，Dr. Niravath 充分表示了讚賞。



臨終看護對癌症患者的意義何在？

每當癌症病人的醫護小組，確定了其癌症已無法控制了的時候，往往醫療上的檢查與治療，就此停擺。然而，護理人員的看護仍然持續，以提升病人與其親人們的生活品質，並使他們往後幾個月，或幾個禮拜的生活，能感到舒適。

臨終病人所接受的醫藥與治療，僅能控制其疼痛與其它病症，如便秘，惡心，及呼吸短促等。有些病人待在家裡接受這些護理，而有些則留在醫院，或其它住處。不論何在，病人與家人都能得到該病人臨終前，在醫藥上，心理上，社會福利上，及精神上應有的服務。其中以安寧病房（Hospice）的各項安排最為安全與有組織化。

每個人的臨終期限，都因人而異。其預兆與症狀，也因各人病情的發展而有所變化，因此，每人也都有獨特的資訊與協助之需要。有關生命臨終的各種問題與關心事項，家人應先彼此討論，然後與醫護團隊（Health Care Team）諮詢。

最後幾個月的臨終看護與決定的溝通，甚為重要。經調查，我們可以看出，凡癌症末期病人，早先與醫師討論過其看護之選擇，則其心理上之壓力降低，而適應病情之能力提升。從研究報告中也能看出，病人在醫治過程中，樂意與醫生坦誠地早先討論其臨終看護之選擇，並且大多數都對這種討論感到滿意。

專家們都積極地鼓勵病人預先做好指示，以書面的方式寫下自己對臨終護理的期望。若在無能做決定時，應事先指定代理人，以作最後處理之選

擇。癌症病人在病危之前做這些安排是十分重要的。無論如何，倘若病人的病情過重，而又未完成這些事先之指示，這時候，家人看護者若能知道病人的要求，也會有所幫助。從下列幾頁裡，可找出更多有關事先選擇的相關資訊。

醫師怎麼知道病人還能活多久？

病人與家屬們，往往想預先知道他（她）還能再活多久，以做未來的打算。但事先之判斷還能活多久，是個很難回答的問題。有幾個因素，如癌症類型，生長的位置，以及是否還有別的病症等，都能影響到所預料的結果。

醫生根據對病人的瞭解，也許能估計出大約還能再活多久時日，但卻難以說出口。也許他們怕多估或少估了病人的剩餘時日；也許他們怕給於了錯誤的資訊，而摧毀了病人的求生意志。

居家看護的癌症病人，什麼時候該尋求專業協助？

居家看護者應該不時地詢問病人是否感到舒適，有無疼痛，與是否身上有其它的毛病。

有時候，居家看護者是需要病人的醫護團隊幫助。居家看護者若發現有下列之情況，即時尋求醫生或護士的幫助。

- 服用了醫生開的止疼藥，仍然疼痛不減。
- 突然發生新症狀，如惡心，嘔吐，精神越來越感到錯亂，焦慮，或心裡不得安。
- 面臨已經控制住的癌症，正在復發現象。

- 面呈滿臉痛苦狀。或正在呻吟狀的難受中。
- 呼吸困難，並似心裡煩亂狀態。
- 無能大小便。
- 跌跤。
- 非常沮喪，或想自殺。
- 看護難以喂藥。
- 由於整天日以繼夜地照顧病人，看護感到悲哀，或者感到懼怕與病人共處。
- 看護者不知如何處理某種特殊情況的發生。

切記心上，醫生在病人的任何情況下，都可通知專業護理人員來幫助，以減輕問題。不僅醫院裡，在門診部裡，越來越多的專業人員可提供協助。

什麼時候送往安寧病房最為恰當？

許多人都以為安寧病房的照顧，僅適合生命的最後幾天，或幾個禮拜。然而政府的聯邦醫療保險（Medicare）卻明載著，它至少可用到大月死前的六個月之久。那些已失去他們所愛的家人都很遺憾地表示，真希望早點送病人進入安寧房該多好。

調查報告已認實，凡用過安寧病房服務的病人與家屬都證明，在那裡的生活品質，要比不住在那兒的要高，安寧病房能提供多方面的有益服務，包括醫療，協商與喘息護理（respite care）。通常隻要醫生在書面上簽名，並注明病人之病況與期別，都可入住。一般都不太會超過六個月。有關更多的安寧病房之資訊，都可在本文中查到。

對於臨終病人與臨終癌症病人的情緒上，有哪些方式可用以支助？

每個人都有不同之需要，但對大多數臨終病人 都有些共同的憂慮。其中有兩件事是：害怕被遺棄；與怕留給家人負擔。一般即將去世的人，也都會擔心失去自尊與失去自我克制力。以下所列，乃臨床看護可用以安慰有些憂慮的病人之方式。

- 陪伴病人，與他們聊天，看電視，或者僅僅跟他們在一起。
- 讓病人吐出他們心裡的懼怕，與去世前之憂慮；如離開了家人與友人，光在旁傾聽即可。



- 樂意一起追憶病人的往事。避免難以啟齒的訊息。大多數病人都願意參與討論他們所關心的問題。
- 向病人保證會尊重他們事先之安排，如生前立的遺囑。
- 尋問是否其它有幫助之處？
- 尊重其個人隱私之需要。
- 支援病人的靈性生命，讓他們談談他們認為有意義的事。可行的話，可與他們一齊禱告，並安排教會之兄弟姐妹與屬靈長者，找適當機會探訪。將他們有意義之物件放置身旁，以備不時之需。

有哪些是病人與家屬所能論談的話題？

許多人面對著即將去世的病人，不知道該說什麼才好。一般都知道，應說些樂觀與正面的話題，而不是談“死”。然而更重要的是要切實地瞭解到，病人會病到什麼地步。家人看護者可以鼓舞他們所愛的人，但不給於任何虛假的希望（false hope）。雖然要有一段時間才能走過悲傷與接受失喪之事實，但生命的終結，也能帶來一段時間，探索人生的意義，並重新思考，什麼才是重要的事。

在這段時間裡，很多病人很輕易地回味到他們的過去，反應到整個一生,累積的遺產，以及想到即將離去所愛的家人等。下列幾個問題，是在病人臨終前所能攤開的話題。

- 什麼是我們在一起感到最快樂，與最傷心的時刻？
- 什麼是在我們一起生活中最難忘，或是最重



要的時刻？

- 最值得我們驕傲的是什麼？
- 我們彼此教導了對方什麼？

曾患過重病，或經過生死邊緣的人都表示過：正面的思維，或帶有幽默感的談話，才是他們發泄之口。即使在此生死交戰時刻，笑聲仍是最佳良藥。

看護們對末期癌症病人的孩童該如何談論之？

孩童們，應該屬實地被告知他們的父母親的病情診斷。第一，他們的親人離世，心裡也會有準備。要緊的是，需要柔和與誠懇地回答他們的問題，以免讓他們的想像遠非實際上的一面。他們需要一再被保證，不論發生什麼狀況，他們患病的親人都會被好好的照顧。

對於一些難以回答的問題，看護們需要做事先之準備。因此，他們應該將心比心，以自己的立場面對問題，他們要使孩子們瞭解，在準備接受親人即將死亡之事實時，如何期待最好的一面。

癌症何能至死（How does cancer case death）？

病人因人而易，故因癌致死之情況也都不一。演變過程，要看是什麼類型之癌，在體內之位置，與擴散之速度。

有些人，癌症不能被控制時，並且擴散到健康組織（health tissues）與器官時，癌細胞侵佔了健康器官所享有的空間與養份，結果使得該健康器官無法發揮功能。而其他的人在治療過程中所產生的各種並發症，也能造成死亡。

當癌症發展到末期階段時，身體內各部位可能產生的症狀：

• 消化系統：

如果癌生長在消化系統裡（胃，胰臟，或結腸），食物或廢物（waste）不能通暢，而造成氣脹，惡心或嘔吐。假使癌阻止了食物的消化或吸收，病人也因而營養不良。

• 肺：

假如健康的肺組織過少，或癌阻住了一部分的肺，這個人會呼吸困難與缺氧。或者，肺功能衰弱，則易受到感染。那就難以使病人奮鬥下去啦。

• 骨骼：

若癌生在骨骼裡，大部分的鈣都跑進血流中，而能造成失去知覺與死亡，骨頭也易折斷而無以復原。

• 肝臟：

肝將血中毒素排出，以幫助食物之吸收，並且將食物變成維持生命所需之要素。假使人體缺少健康的肝組織，身體的化學平衡混亂，最終可能致人昏迷。

• 骨髓：

骨髓裡長癌時，體內無以生產足夠的健康血球（blood cell）。缺少紅血球會造成貧血，並且身體不能供給血液中足夠的氧份。白血球數過低，則難以抵抗感染。血小板的降低，阻止血液凝塊，難以控制不正常的出血。

• 大腦：

大腦裡長了大塊瘤，可造成記憶困難，平衡困難，大腦出血，或使得身體上另一部位的功能失調，最後可能導致昏迷。

有些病情之精確原因，無法明確的指出，病人僅僅就慢慢的衰退，一天比一天虛弱，直到屈服於癌而死亡。

一再強調，每個病人情況各異，所有病情蔓延的期別與速度也都不同。有些病況可籍醫藥之幫助，以減緩其惡化，並使病人感到較舒服些。很重要的是，要與病人的醫護團隊保持不斷的溝通。

當死亡迫臨的訊號是什麼？

看護人員如何能在這時候提供予病患舒適的服務？

某些訊息與症狀，都能告訴看護人員，有關病人的死亡迫近，下文敘述病人臨終前可能發生的各種情況與其處理的需要。無論如何，每個人所經歷的生命末期都不一樣。所發生在一個病人身上的狀況，不見得會同樣發生在另外一個病人身上。此外，出現在這個病人身上的一種，甚至多種症狀時，也不能表示他即將離世。任何一位醫療團隊的人員，都會提供給看護們和病人家屬更多所能預期的資訊。

閃避朋友與家人

- 病人經常會在生命中最後幾個禮拜裡，內心封閉著自己(冷莫或無回應狀等)，這並不是表示他在生氣，或沮喪，或是不喜歡他的看護。這可能是因為大腦缺氧或血流下降所致，也可能是意識上的為死亡準備。

- 他們會對過去的喜好失去了興趣，如喜愛電視劇，朋友，或者是寵物等等。

- 看護們可讓病人知道，他(她)們會在旁邊於以隨時支援。病人即使可能無法回應，也可能知道或聽見。專家們建議家屬可以表達允許病人「自然的離開世界」，或許有幫助。若願意聊一聊的話，可與他們回憶一下過去的喜樂與喪痛，或者瞭解一下病人最後的意願打算與安排(Tie up loose ends)。

睡眠的改變

- 病人可能會有昏昏欲睡現象，睡眠增加，斷斷續續的睡，或乍醒時的迷惑現象。

- 因憂慮與操心而使得病人晚上難以入睡。看護們可問病人，是否願意讓他們在其睡覺時，坐在旁邊。

- 病人可能隨著時間越睡越多，看護人員應繼續與病人交談，即使是病人是在無意識狀態下，仍可能聽得見。

難以控制的疼痛

當癌症惡化時，疼痛變得更難控制，定時服止痛藥甚為重要。看護們應該請教輔助照護醫生(Palliative care doctor)，或疼痛專家，有關正確的藥物與服用劑量。若能試試其它的減輕疼痛方式，也許會有用。如：按摩，肌肉鬆弛之技巧等。

越來越虛弱

- 虛弱與疲倦會隨著時間而愈趨嚴重。病人的情況可能會時好時壞，因而他們可能每隨時都需要更多的照顧。

- 看護們的照顧可以讓病人節省精力，去處理對他們而言更重要的事。

胃口的改變

- 由於身體的功能自然衰退，癌症病人平常僅需要少量食物，用以維持精力所需量減少，與正常吸取飲食之能力降低，因而造成胃口的流失。





- 病人應該被允許自己選擇是否要進食，以及什麼時候進食。看護人員可以給於病人小量他們所喜好的食物。因為咀嚼費勁，他們也許會喜歡奶昔，霜淇淋，或布丁類食物。假若病人沒有吞嚥的困難，可給於流質的食物；若不能坐起來的話，則可用帶彎曲的吸管，以吸取之；假如病人不能再吞嚥時，可餵食些碎冰片，擦點唇膏，以保持嘴唇濕潤，並用柔軟之濕布擦嘴唇。

應該注意的事項

- 生命接近尾聲時，病人常會有間歇性的糊塗，或作白日夢。他們會把時間，地點，與親人的身份搞混了。看護人員要溫柔地告訴他們所在的地點，以及與誰在一起。病人需要平靜與安心。但是，當病人情緒激動時，不應該設法制止他們。如果屬於嚴重性的激動，要通知醫院，或找醫療人員，看是否需要特殊醫療於以控制，或改善之。

- 有時候，病人會說看見了去世的親人，並與他們講了話；他們也許會述說，在一趟旅行中，看見了我們看不見的燈光，蝴蝶，或活生生的其它東西。只要這些情形不至於擾到病人，看護們可讓他們多說一說，可讓他們多分享一下他們所見的異像與夢境，而不是制止他們說出他們相信所看到的事。

死亡過程

- 由於骨盤肌肉的鬆弛無力，使得大小便失禁。看護們應不停地更換乾淨被褥，並要親自溫柔地打理。病人得睡床上，可放置免洗床墊，弄髒了就拿掉。此外，因腎功能的衰退，以及水分吸收的減少，使得排尿量減少，尿液可能呈黯色，並且氣

味濃烈。

- 呼吸會反覆地變得緩慢或快速，病人自己也許不會注意到這種改變。看護們若不放心的話，可讓醫生知道。有時候，病人喉嚨裡與上呼吸道中所聚集的唾液和流體(Fluid)，會造成「嘎嘎」聲，或「咯咯」聲，雖然這會使看護們十分困擾，而一般在這種情況下，病人卻不會有任何痛苦。若將身體轉向側睡，將枕頭放在頭下，並且用枕頭墊在背後，則呼吸會輕鬆些。如果呼吸短促，看護人員可要求醫療團隊供應濕潤機(Humidifier)，或供氧器(External Source of Oxygen)以幫助呼吸。

皮膚因血流之減緩而變成淺藍色，並摸著有涼意。病人並不會感到疼痛，或不舒服。看護們不必讓病人蓋電毯，或電熱墊，以避免造成灼傷，但可給他蓋上薄被。

哪些訊號告訴我們病人已離世？

- 病人已不再呼吸，並且脈博也停。
- 眼睛不動，並且瞳孔放大，眼皮可能微張著。
- 下巴鬆弛著，嘴巴稍微開著。
- 身體釋出糞便與尿液。
- 跟他說話，或觸摸他，都沒有反應。
- 皮膚顯得蒼白，而摸著感到寒冷。

病人已去世了，我們該做些什麼？

- 病人去世之後，不必急著做任何安排。家人與看護也許希望能坐在死者旁，跟他說說話，或為他祈禱。等家人們一切就緒之候，可採取下列幾個步驟：

- 將遺體正面躺著，並放置枕頭於頭下。有需要的話，家人或看護，可以將假牙或義肢等裝回定位上。

- 若死者是依從安寧病房的安排，就按著其程式而行之。看護或家屬，可要求安寧病房的護士，開立死亡證書。

- 按著當地的政府規定，接洽死者之醫生與殯儀館。

(原文來自<http://www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/care-choices/care-fact-sheet>)

相關安寧照顧機構和資訊 Hospices and “End of Life” Resources

Local Resources:

1. Accredited Home Health & Hospices of America
電話：832-408-7999
14520 Old Katy Road, Suite 101 Houston, TX 77079
網址：http://accreditedhospicesofamerica.com/contact-us/
2. Houston Hospice, Texas Medical Center
電話：713-467-7423
1905 Holcombe Blvd., Houston, TX 77030
網址：www.houstonhospice.org
3. Memorial Hermann Hospice at Memorial Herman Southwest Hospital
電話：713-338-7400
網址：http://www.memorialhermann.org/hospice/
4. Vistacare Family Hospice of Houston
電話：713-290-1746
701 North Post Oak Rd., Houston, TX 77024
網址：www.vistacare.com
5. Vitas Health Care
電話：281-895-6351
17320 Red Oak Dr #102, Houston, TX 77090

6. Vitas Innovative Hospice Care
電話：713-663-7777
4828 Loop Central Dr., #890, Houston, TX 77081
網址：www.vitas.com
7. Windford Funerals(永福)
8514 Tybor Dr., Houston, TX 77074
電話：713-771-9999

National Resources:

8. 美華慈心關懷聯盟 (Chinese American Coalition for Compassionate Care)
電話: 408-332-5579 網址：www.caccc-usa.org
為在美華人提供一個能夠有尊嚴、被尊重及有意義的面對生命末期的社區。
9. Aging with Dignity 網址www.agingwithdignity.org
10. American Hospice Foundation
網址: www.americanhospice.org
11. Caring Connections 網址:http://www.caringinfo.org/
12. Finding Ourway: Living with Dying in America
網址：www.findingway.net
13. The National Hospice and Palliative Care Organization
網址: www.nhpco.org
14. NIH-National Cancer Institute
網址：http://www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/care-choices



美國癌症協會對癌症的早期檢測指南

American Cancer Society Guidelines for the Early Detection of Cancer

美國癌症協會（The American Cancer Society）為大多數成年人推薦以下這些癌症篩查指南。在一個人沒有任何症狀之前，可以利用篩選檢查來發現癌症。可以登錄我們的網站，www.cancer.org，或撥打我們的免費電話，1-800-227-2345，來獲取更多有關癌症篩查指南的詳細內容，或瞭解更多您所能做的、對降低患癌風險有幫助的事情。

乳腺癌

• 40-44 歲的女性應選擇利用乳房造影（乳房的 X 射線檢查）開始進行年度的乳腺癌篩查，如果她們希望這樣做的話。

• 45-54 歲的女性應每年進行乳房造影篩查。

• 55 歲及更老的女性應改為每 2 年進行一次乳房造影篩查，或者也可以繼續每年進行篩查。

• 只要一個女性健康狀況良好，並預計能活 10 年或更長，就應該繼續進行篩查。

• 所有女性應該熟悉有關乳腺癌篩查的已知好處、局限性和潛在危害。她們也應該知道她們乳房的通常外觀和感受，並及時把任何乳房的變化報告給醫護人員。

一些女性—因為她們的家族史、遺傳傾向，或某些其他因素—應連同乳房造影一起，進行核磁共振篩查（屬於這一類女性的數量非常小）。與醫護人員一起討論您患乳腺癌的風險，以及您將會得到的最好篩查計畫。

結腸直腸癌和息肉

從 50 歲開始，無論男女都應該做以下這些檢查計畫中的一種。

發現息肉和癌症的檢查：

• 每 5 年進行一次可屈性乙狀結腸鏡檢查（Flexible sigmoidoscopy）*，或

• 每 10 年進行一次結腸鏡檢查（Colonoscopy），或

• 每 5 年進行一次雙重對比鋇灌腸檢查（Double-

contrast barium enema）*，或

• 每 5 年進行一次 CT 結腸成像檢查（模擬結腸鏡檢查）（CT colonography）*

主要用於發現癌症的檢查：

• 每年進行一次愈創木脂大便隱血檢查（gFOBT）**，或

• 每年進行一次大便免疫化學檢查（FIT）**，或

• 每 3 年進行一次大便去氧核糖核酸檢測（sDNA）*

*如果檢測結果呈陽性，您就應該做結腸鏡檢查。

**應該使用在家取得的多個大便樣本進行檢測。在醫院做的一個檢測是遠遠不夠的。如果檢測結果呈陽性，您就應該做結腸鏡檢查。

如果您有條件，並願意接受這些檢查的一種，那麼這些用於發現早期癌症和息肉的檢查應該是您的首選。請與醫護人員討論哪一項檢查最適合您。

如果您有家族史或因其他因素而屬於結腸癌高危人群，您可能需要使用不同的篩查計畫表。與醫護人員一起討論您的病史，以及對您最好的檢測計畫。

宮頸癌

• 從 21 歲開始，應該進行宮頸癌檢測。21 歲以下的女性不需進行檢測。

• 21-29 歲的女性應該每 3 年進行一次宮頸抹片檢查（Pap test）。在這個年齡段，人類乳頭狀瘤病毒檢查（HPV）不需進行，除非宮頸抹片檢查結果異常。

• 30-65 歲的女性應該每 5 年進行一次宮頸抹片檢查和人類乳頭狀瘤病毒檢查（被稱為“聯檢”）。這是首選的方法，但是每 3 年單獨進行一次宮頸抹片檢查也是可以的。



• 如果 65 歲以上的女性在過去 10 年裡，定期宮頸癌檢測結果正常，那就不應該再做宮頸癌檢測。一旦停止檢測，就勿需再次開始。有嚴重的宮頸癌前病變史的女性，應該在至少診斷 20 年內繼續檢測，即使檢測超過了 65 歲的年齡。

• 一個女性不是因為宮頸癌切除了子宮及子宮頸（子宮全切術），並且她也沒有宮頸癌的歷史，也沒有嚴重的癌前病變，那麼就不必再做檢測。

• 所有接種人類乳頭狀瘤病毒疫苗的女性仍然應該遵循按年齡組推薦的篩查。有的女性一因為自己的健康史（愛滋病毒感染、器官移植、DES 曝光等）--可能需要不同的宮頸癌篩查計畫表。與醫護人員一起談談您的病史。

子宮內膜（子宮）癌

美國癌症協會建議：在更年期的時候，所有的女人都應該被告知子宮內膜癌的風險和症狀。女性應該將任何意想不到的陰道出血或點狀出血報告給她們的醫護人員。一些女性一因為她們的病史一可能需要考慮每年進行子宮內膜活檢。請與醫護人員談談您的病史。

肺癌

美國癌症協會不建議對處於肺癌一般風險的人進行肺癌檢測和檢查。但是，我們對那些由於吸煙而處於肺癌高危風險的人進行篩查指導。如果您符合以下幾種情況，篩查可能適合您：

- 年齡在 55-74 歲之間
- 身體健康
- 至少有 30 包年的吸煙史，並仍然在吸煙，或在過去 15 年裡戒了煙。（一個包年是指一個人已經吸煙的年數乘以此人每天吸煙的包數所得的總量。某人每天吸一包煙吸 30 年即有 30 包年的吸煙史，相當於某人每天 2 包吸 15 年。）

篩查是指做年度低劑量的 CT 胸部掃描

（LDCT）。如果您符合以上所述，並想開始進行篩查，與醫護人員談一談。

前列腺癌

美國癌症協會建議男性與醫護人員討論，一起做出是否進行前列腺癌檢查的明智決策。研究尚未證明檢查的潛在好處大於檢查和治療的危害。但我們相信，男性不應該在沒有首先瞭解癌症常識，或者不知道有關檢查、治療風險和可能好處的情況下接受檢查。

從 50 歲開始，男性就應該和醫護人員談談檢查的利弊，這樣他們就可以決定進行檢查是否是正確的選擇。

如果您是非洲裔美國人或有父親或哥哥在 65 歲之前患有前列腺癌，那您就應該在 45 歲時開始與醫護人員討論此事。

如果您決定進行檢查，您應該先做一個有或沒有直腸檢查的前列腺特異抗原（PSA）血檢。多長時間檢測一次將取決於您的前列腺特異抗原水準。

癌症相關的檢查

20 歲以上的人要進行定期健康檢查，癌症相關的檢查應該包括：健康諮詢，這取決於一個人的年齡和性別；還要包括甲狀腺癌、口腔癌、皮膚癌、淋巴結癌、睪丸癌、卵巢癌，以及除了癌症之外其他疾病的檢查。

掌控健康，並幫助您減少患癌風險：

- 遠離一切形式的煙草。
- 達到並保持健康的體重。
- 開始有規律的體育鍛煉。
- 保持飲食健康，吃足夠的水果和蔬菜。
- 限制您的飲酒量（如果您喝酒的話）。
- 保護您的皮膚。
- 瞭解您自己、您的家族史、以及您的風險。
- 定期進行體檢和癌症篩查。

想要瞭解更多關於您所能做的、可以幫助您減少癌症風險和有關癌症的其他問題，請訪問我們的網址 www.cancer.org，或者隨時撥打我們電話，不管白天還是晚上，電話號碼：1-800-227-2345。

中老年自我保健按摩療法介紹

◎吳潛智博士，執照針灸師

1. 中老年體質的虛實觀

中老年人多虛，但不能忽略實的一面，更多的情況是虛實夾雜。因此治療不能單純地進補，而要注重氣血的運行和及時排除痰飲，瘀血等病理產物。而中老年保健按摩是調理身體，平衡陰陽，平補平瀉的有效方法。

2. 保健按摩療法 十二字訣

三句成語幫助中老年朋友瞭解 5 個常用穴位的位置、按摩方法和治療保健作用。

1) 頂天立地

天部穴位：百會（DU 20），位於頭頂，兩耳連線的中點。主治一切與頭部、腦部和與血壓有關的虛實疾病。

頭部疾病：頭痛，偏頭痛，傷風感冒，眩暈等；

腦部疾病：健忘，腦萎縮，老年癡呆症，帕金森氏綜合征等；

血壓和血管性疾病：高血壓，低血壓，腦血管痙攣，腦動脈硬化等。

按摩手法：五指併攏，稍微彎曲，上下輕叩百會穴，及前後左右各一寸的四神聰穴，每次 50 到 100 下，每天早晚各一次。

地部穴位：湧泉（KI 1），位於腳心，腳趾到腳後跟連線的前三分之一與後三分之二的交點凹陷處。主治與腎臟、腿腳和性功能相關的疾病。

腎臟疾病：腳腫，小便清長，尿頻，尿急，腰痛，前列腺疾病等；

腿腳部疾病：腳底痛，下肢萎軟乏力，腳趾麻木，腳後跟痛，糖尿病所致的周圍性神經炎等；

性功能疾病：陽萎，早洩，閉經前後綜合症，

性冷淡等。

按摩手法：揉腳心湧泉 50-100 次，方向不限；或前後搓腳心湧泉 200 次；或按摩後以補益類中藥煎煮浴腳。

2) 前呼後擁

前部穴位：神闕（RN 8），位於肚臍正中。主治一切消化道、泌尿道和婦科疾患。

消化道疾病：胃腸功能紊亂，胃炎，腸炎，結腸炎，各類潰瘍，消化不良；便秘，腹瀉，腹痛腹脹等；

泌尿道疾病：尿路感染，尿頻，尿急，尿痛，尿滯留，膀胱疾患；

婦科疾病：子宮下垂，膀胱下垂，陰道炎等等。

按摩手法：將手掌的掌面或掌跟置於神闕穴上，摩揉該穴位，順時針，逆時針各三分鐘。

後部穴位：命門（DU 4），位於第二腰椎下凹陷中。主治脊椎和骨關節疾患。

脊椎疾病：椎間盤突出，腰腿痛，坐骨神經痛，慢性腰肌勞損。

骨關節疾患：骨質疏鬆，骨刺，骨和關節退行性改變。

按摩手法：將雙手的掌面或掌背橫置於穴位上，然後按上下和左右的方向搓動三分鐘，或以局部發熱為度。

3) 左右逢源

左部穴位：勞宮（PC 8），位於掌心的正中，一說第二和三掌骨之間，中指彎曲處取穴。主治心臟以及精神和情志方面的疾患。

心臟疾患：心悸，怔忡，胸前區疼痛，冠心

病，心絞痛，心率不齊等；

精神類疾病：失眠，輾轉反側，難以入睡，或早醒，或多夢，睡眠淺，醒後仍感疲倦；或因國際旅行所引起的時差問題等。

情志疾病：心煩，焦慮，易怒，易驚等。

右勞宮與左手相同，治療時可男者取左，女者取右，或取雙側。

按摩手法：按壓掌心的勞宮穴，或邊按邊揉，以產生酸、麻和脹的針刺樣感覺為宜，50 到 100 次為度。

闡釋：

(1) 上述各穴位囊括上下、左右、前後六個方位，單用具有調節各個系統和不同內臟的功能；合用則可以疏通全身經絡，使上下貫通，前後交接，左右和合，保持健康的良好狀態。三句朗朗上口的成語為您帶來健康的體魄。

(2) 人之一身凡 361 個穴位，唯上述穴位始終處於與外界聯通的狀態，刺激上述穴位可以達到事半功倍，收到比其它穴位更加有效的治療保健的效果。

(3) 從經絡看，湧泉（K1）屬腎經，主水；勞宮（PC 8）屬心包經，主火；百會（DU 20）和命門（DU 4）為督脈經穴，神闕（RN 8）為任脈的穴位，分別為陰經之海和陽經之海，總督陰陽。諸穴並用則收陰陽調和，水火共濟之效。

3. 常見老年疾病的保健按摩處方

1) 高血壓：指尖叩頂；五指梳頭；搓揉耳廓；鳴天鼓；浴頸項；揉腰眼；搓腳心。

2) 失眠：松靜放鬆功法配搓揉內外踝關節。

3) 腰腿疼痛：捶腰骶；揉命門；搓帶脈；叩膽經；運轉膝關節。



腰背部疼痛

◎栗懷廣醫師



腰背部疼痛是指下背部的疼痛，通常是指背部肋骨下緣以下的部分，由於好發於第四和第五腰椎或第五腰椎和第一骶椎間，也有不少人稱之為“腰痛”，大部分的腰背部疼痛是由於肌肉攣縮，外傷或脊柱變形造成的，是臨床中最常見的症狀。腰背部疼痛因治療困難、療程長、容易復發的特點，已成為現代社會難以醫治的痼疾，嚴重地影響著人們的生活質量。隨著社會節奏的加快，工作壓力的增加，人們生活水平和生活工作環境的改善，腰背部疼痛的發病率正以驚人的速度增長，這可能與人們伏案工作時間延長，活動減少以及肥胖等因素有關，因此非常有必要增進人們對腰背部疼痛疾患的認識，了解相應的治療方案及保健知識，從而達到

預防發生、及早診斷、及早治療、防止復發的目的。

背部最主要的結構是脊柱，它是由多塊脊椎骨所構成的含有若干關節的柱狀結構，在它的內部行走著脊髓，周圍包繞著韌帶、肌肉、肌腱和筋膜。其中無論我們是站著，還是坐著，腰椎都一直承受著很大的重力，同時生活中我們又經常要進行像轉身、彎腰、伸腰等的動作，加重了腰部負擔，因此，腰部很容易發生損傷，產生疼痛。實際上，最容易出現腰痛的是腰椎最下部的第5腰椎和骶骨部分。

1. 外傷性腰痛：外傷性腰痛分為急性和慢性兩種。急性外傷是指較嚴重的外傷引起骨或軟組織的解剖性的損害；慢性外傷是指由急性外傷移行過來

二、健康專題

的或反復輕傷所造成的腰部損傷。例如腰椎骨折，棘間韌帶斷裂或慢性勞損及脊柱脫位，均屬於此類。

2. 椎間盤突出症、腰椎管狹窄症、腰椎小關節紊亂、馬尾神經壓迫症、坐骨神經痛和某些脊柱不穩定的疾患。

3. 炎症性腰痛：炎症性腰痛病一般多指椎骨的急性感染，脊椎骨骨髓炎，但比較少見。軟組織中的纖維組織炎、慢性筋膜炎、第三腰椎橫突周圍炎、椎體骨軟骨炎、脊椎骨骨髓炎、風濕性腰痛、類風濕性腰痛等屬於此類。

4. 腫瘤所致的腰痛：腰部軟組織腫瘤比較少見。椎骨的腫瘤又可分為原發性和繼發性的兩種：椎骨的原發性腫瘤有巨細胞和血管瘤；繼發性的轉移瘤，在腰椎常見，為癌轉移。

5. 畸形所致的腰痛：脊椎的畸形能夠引起腰痛的有：峽部不連、脊椎滑脫、水平骶椎、半椎體、一定程度的腰椎骶化和骶椎腰化，脊柱側凸症、小關節不對稱等。另外下肢的畸形亦可導致腰痛，如先天性兩下肢長度不等，馬蹄內翻足，膝內、外翻，平跖足，小兒麻痺后遺症等。

6. 代謝性疾病所致的腰痛：屬於代謝性疾病的有脊柱的骨質疏鬆（老年性骨鬆變）、骨質軟化、增生性脊椎病（屬於衰退性疾病，也可算作代謝性疾病之一）等。

除以上六大類別外，臨床上還有其它原因導致的腰痛，如腹腔臟器疾患有：腎、輸尿管結石、腎炎、腎結核、腎下垂、習慣性便秘等；盆腔臟器疾患有：子宮位置異常、慢性輸卵管炎、子宮頸癌、痛經、妊娠等，這些疾患均可伴發腰痛。

當腰背部疼痛首次出現時，要盡早到醫院就診，以明確診斷。當診斷明確以後，可以在醫生的指導下服用某些藥物或使用專業的腰背部疼痛治療儀，進行家庭治療，必要時必須住院接受治療。

對於腰背部疼痛的治療，可分為手術與非手術治療兩種。大多數的腰背部疾患是因為姿勢不良，不正確地使用肌肉或軟組織損傷引起的。因此，一般採用保守的內科治療，如理療等。外科手術是治療腰背部疼痛的最后辦法，只有當病情嚴重到影響病人生活，其他治療方法無效，以及引起嚴重傷殘

時，才考慮使用。

腰背部疼痛患者的康復訓練首先是加強腰、背、腹肌肌力訓練。腰、背、腹肌強壯后，在站立、坐位或睡眠時均保持良好的張力，維持脊柱良好的中立位。在運動時，保護及控制脊柱不至於超過正常屈伸範圍，增加脊柱的穩定性和靈活性，減少腰部軟組織損傷的機會。堅持日常腰、背、腹肌肌力鍛煉是預防腰、背部疼痛，椎間盤突出的有效方法：

1、保持好體重：體重的增加通常是不知不覺的，所以我們自己並不能意識到超重對身體的影響。設想一下，如果讓你每天背著十斤的包袱，會是什麼感覺？

2、鍛煉腹部和腰背部肌肉：整個軀干部的肌肉如果強勁了，就能很好地保護腰背部不受傷害。加強運動，比如打羽毛球、網球，甚至是打掃房間的時候，都可以有意識的鍛煉肌肉。

3、舉重物時要保持正確的動作：舉重物時注意兩腿分開，以保持重心穩定。下蹲時注意收腹，讓腰椎始終保持良好的排列。

4、加強腿部分力量鍛煉：除了軀幹部鍛煉，腿部肌肉在保持良好姿態的身體力學方面也起到重要的作用。強健的腿部力量能夠有效分擔腰背部的負擔。

5、保持柔韌性：如果身體柔韌性不夠，腰部損傷可練習瑜伽、打太極拳等活動來增強身體柔韌性，緩解腰部肌肉緊張。

6、注意保持正確的姿勢：不正確的姿勢可以使椎間盤壓力增大、肌肉緊張、關節受損。所以，保持良好的姿勢對防止腰背疼痛非常重要。

7、選擇適當的床位：對於腰疼的病人來說，應選擇硬度適中的床墊，要能支撐起腰部，不要太軟而讓腰部陷下去。

8、用小枕墊好腰部：在採取坐姿時應該用小枕頭墊在腰部，每隔半小時可以去掉小枕頭 5 分鐘，這樣能讓腰部經常變換位置。坐得太久了應站起或走動一會兒，並做伸腰動作，讓腰部肌肉得到休息。



近期阿滋海默症研究的突破 (Recent Alzheimer's Research Breakthroughs)

◎選自阿滋海默症協會中文季刊 2015 秋季刊

阿滋海默症協會國際會議 (AAIC) 是全世界參與重點研究阿滋海默症和其他失智症人數最多的會議。以下是 2015 年 7 月在華盛頓特區召開的大會上研究突破的總結：

檢測阿滋海默症病情變化新方法的研究

研究表明，大腦掃描，記憶測試和體液測試可能是理解一個人有多大可能會得阿滋海默症的一個重要關鍵。約翰霍普金斯大學，認知神經科學科 (Cognitive Neuroscience) 主任，Marilyn Albert 博士，和他的同事們發現，下麵六項措施合併進行有助於這些研究：

兩個記憶和思維測試數字元號與配對同組立即檢驗 (Digit Symbol and Paired Associates Immediate Recall tests) 腦脊髓液 (Cerebral Spinal Fluid) 中兩種不同的蛋白質的含量 (β 澱粉樣蛋白和 p-tau)；

兩個核磁共振腦部掃描：一個是評估右嗅皮層厚度，另一個是測量海馬的體積。

荷蘭阿姆斯特丹 VU 大學醫學中心的 Maartje Kester 醫生博士和他的同事們發現當輕度認知障礙病人變成阿滋海默症病人的時候，後者的神經顆粒素 (neurogranin) 的基線水準比前者高。腦裏的神經顆粒素和腦細胞之間的溝通有關。輕度認知障礙是從病人的腦脊髓液 (CSF) 測定的。神經顆粒素很可能成為測定、診斷、和追蹤阿滋海默症的有效指標。

炎症 (Inflammation) 可能導致大腦細胞死亡，也可能啟動斑塊和纏結。到底炎症對阿滋海默症有什麼作用呢？德國明斯特歐洲分子成像研究所 (European Institute for Molecular Imaging) 的教授，Andreas H. Jacobs 醫生和他的同事們正在研究新的成像目標，用正電子斷層掃描 (PET) 更準確地反應小膠質細胞的各個階段細胞，也就是腦的免疫細胞，來確定它們究竟是有害還是有保護的功能。

可能對治療阿滋海默症有效的新方法

至少有一打以上的實驗性藥物研究已經呈現了研究人員正從多個角度，針對根本原因和一些最致命的症狀，來攻破解決阿滋海默症的難關。這些進展已經好到讓我們看到未來聯合幾種治療成功的可能性。Solanezumab (Lilly)：南加州大學，阿滋海默症治療研究所主任 Paul Aisen 博士和他的同事們分享了延遲啟動分析 (a delayed-start analysis) 這種藥物的結果。這些結果表明了及早使用 Solanezumab 靶向治療 (targeting treatment) 的益處。Gantenerumab (Roche)：PET 測掃描結果表明了 Gantenerumab 可以減少澱粉樣蛋白和 tau 蛋白。這些蛋白的多少表示了腦細胞退化的程度。這些腦細胞退化的程度可以從腦脊液中測定。

Aducanumab (Biogen)：Aducanumab 的早期成果已經從統計數據上明顯的減少澱粉樣蛋白斑，也能減輕前驅的和輕微的阿滋海默症病人的臨床病情。現在，這些前途看好的治療方法已經在更多的病人身上試用了。

從能力衰退的人口比例上看，婦女得阿滋海默症的風險比較大

婦女占了阿滋海默症的大多數 (women are the epicenter of alzheimer's disease)。美國老年人裡阿滋海默症的病人，有將近三分之二是女性。

杜克大學的 Katherine Amy Lin 和研究人員發現，有 MCI 的女性認知能力衰退的速度比男性快兩倍。此外，根據來自俄勒岡健康科學大學，Katie Schenning 醫生和她的同事們研究比較手術和全身麻醉之後，就認知、功能和大腦的大小來看，女性比男性下降的更為顯著。

- 到 65 歲，還沒有得阿滋海默症的女性，有超過六分之一的風險以後會得阿滋海默症。男性的風險，則只有十一分之一。

- 60 歲以上的女性，以後會得阿滋海默症的風

二、健康專題

險，是她們會得乳腺癌風險的兩倍。

- 體操訓練可能對治療阿滋海默症和血管型失智症有效。
- 經常鍛煉身體可能可以降低阿滋海默症和其他失智症患者認知衰退的風險。
- 研究結果證明中度到高強度的有氧運動對阿滋海默症和其他失智症的患者有幫助，能提高他

們的生活品質。研究參與者有較少的精神症狀，例如焦慮，煩躁，和抑鬱。運動強度大的人還能改善他們的心智速度和注意力。

- 中度到高強度有氧運動的第二項研究是對久坐而有輕度認知障礙的成年人做的。運動可減少腦脊液中的異常蛋白的水準，增加大腦記憶中樞的血流量。

現代光污染對視覺功能的影響與防護

◎陳卓醫生 主講，孫紅濱 翻譯整理



陳卓醫生

光鹽社於 2015 年 6 月 6 日星期六下午兩點在華人聖經教會舉行一場[現代光污染對視覺功能的影響與防護]健康講座邀請到了在華人社區裡熱心公益的眼科醫生陳卓為大家談談現在非常熱門的話題。陳卓醫生是美國休士頓貝勒醫學院博士後，美國休士頓大學眼視光學博士，

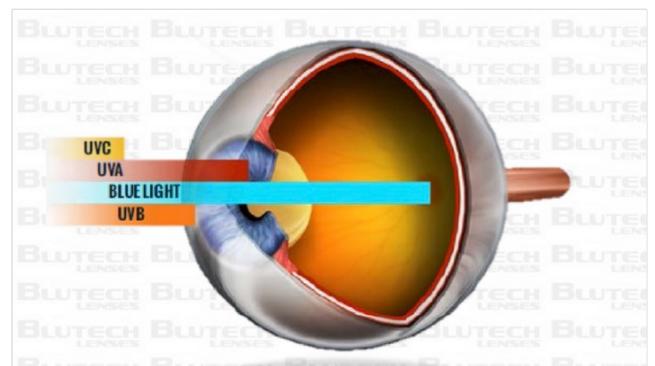
長期在美國醫學中心從事眼的發育以及眼科疾病臨床的研究，在國際眼科協會發表過許多傑出的論文以及獲得多項的專業獎項。她在學術上以及臨床上豐富的知識和經驗，為民眾提供了最新的研究資訊以及正確的保護眼睛觀念。

隨著時代進步，現在高科技帶來的光污染日益增加。

我們已經進入 [e] 世代，[低頭族] 是 [e] 世代產生出來的新名詞，對於這一代，越來越早接觸 3C 電子產品。3C 電子產品是指 1C：Computer，2C：Commercial electronic device，3C：Consumer electronic device。伴隨著它，在醫學界也有新的疾病出現。陳醫生介紹根據哈佛醫學院 2013 年發表的一篇文章報導，藍光對你的健康不利。特別是 (LED) 節能燈發出的藍光。(Harvard Health Publications, Harvard Medical School, Trusted advice for a healthier life, Blue light has a dark side, Light at

night is bad for your health, and exposure to blue light emitted by electronics and energy-efficient light bulbs may be especially so)。《自然》雜誌 2013 年 5 月 22 日刊登文章指出，晚上 (LED) 節能燈發出的藍光會造成睡眠不好，越來越多的人受到影響。(《nature》：Casting light on sleep deficiency, The use of electric lights at night is disrupting the sleep of more and more people, says Charles Czeisler, Charles Czeisler is from the Division of Sleep Medicine, Harvard Medical School, and Division of Sleep Medicine, Department of Medicine, Brigham and Women's Hospital, in Boston, Massachusetts.) 老鼠實驗也表明，這種光污染也會造成肥胖。

* 藍光會到達眼底對視網膜造成傷害。



3C產品對眼睛的影響：

1) 電腦視疲勞綜合症 (CVE, Computer Vision Syndrome)

症狀：

1. 視疲勞
2. 頭痛
3. 視力模糊
4. 乾眼
5. 頸部酸痛

原因：

1. 光線不佳
2. 電腦螢幕炫光
3. 離螢幕距離不合適
4. 坐姿不正確
5. 未矯正視力
6. 綜合因素

診斷：

- 詳細的眼部檢查
- 病史：家族病史，藥物，環境因素
- 視力：屈光不正
- 眼睛聚焦，運動和協同功能
- 散瞳檢查

治療：

- 矯正屈光：佩戴眼鏡或隱形眼鏡
- 視覺訓練
- 正確的電腦姿勢
- 書本的位置
- 光線
- 抗反光螢幕
- 座位位置
- 眼部休息

2) 乾眼症 (DES : Dry Eye Syndrome)

診斷：

- OSID score
- Scheimer' s test
- 淚滲透壓
- 淚膜破裂時間

治療：

- 輕度：人工淚
- 中度：restasis
- 重度：淚小點栓塞 hydrogel lids hygiene ,

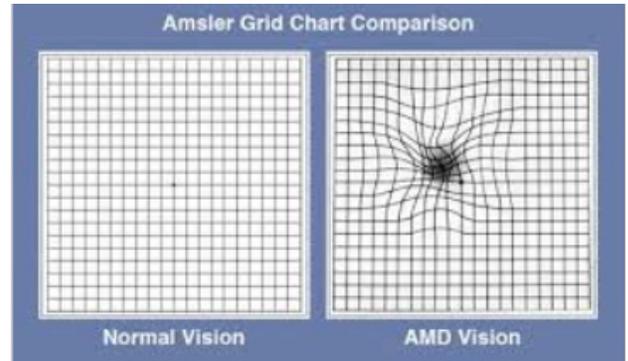
3) 白內障 (Cataract)

4) 視網膜黃斑變性

(Retinal & Macular degeneration)

診斷：

左邊為正常視覺，右邊是病變後的視覺。



症狀：

上圖是正常視覺，下圖是病變後的視覺。



- AREDS •

預防和治療：

- 防太陽光及有害光
- 吃深海魚，莓
- 不吸煙
- 配戴太陽鏡，能過濾紫外線和藍光。

對於身在這個時代的我們，使用電子產品是必須的。但是知道如何正確的使用、保護我們的靈魂之窗是當務之急。沒有了視力，不但無法使用3C電子產品，更無法用雙眼看到3C的進步。

好好保護自己的視力，用雙眼見證科技的進步！！

懷念我們的朋友陳學政弟兄

◎孫紅濱

二零一零年陳學政先生生病後來到光鹽社，讓我們有機會和他相識，並成為我們大家的好朋友。此後的這六年裡，陳學政先生就成為光鹽社的家人，和光鹽社的同工建立起深厚的感情。

他是我們的家人，他對我們非常的信任。他把我們的手機號碼留給醫院作為他的家人的聯繫電話。方便聯絡和處理一些事情。他對我們像對家人一樣完全的信任，毫無保留。陳先生對他的醫療團隊也是充分的信任。六年來他經歷了手術，放療，化療，臨床試驗，過程複雜，病情反復，但他從沒有抱怨，懷疑過任何人，他經常和我們說，他相信他的醫療團隊，就完全交給他們治療，自己非常配合。他是我見過的最和醫生配合的病人。

他是我們的家人，他對光鹽社非常的關心和愛護。逢年過節他都會打電話來問候，寄上祝福的卡片。還經常寫詩鼓勵我們。雖然他的治療過程很辛苦，但他一直把光鹽社放在心上。為了支持光鹽社，他利用回國的機會給我們帶來名人的字畫，捐贈給光鹽社。他還想請畫家來辦個畫展，為光鹽社做慈善義賣。雖然因為我們人手和能力有限，沒能辦這樣的畫展。但我們很感激陳先生的用心。

前年他在新聞上看到中國的陳光標先生來紐約做慈善，他特別花時間給陳光標先生寫了封信，希望他也能來支持光鹽社。他自發自願的去做這些事，把光鹽社當他的家一樣的用心照顧。

他是我們的家人，他的一家對光鹽社幫助很多。他的太太雙鳳姐也在光鹽社做義工。他的孫子John一來美國就來光鹽社做義工。大家經常看到在光鹽社義工裡有一位最年輕的長期義工，在那裡踏踏實實做事的就是John。

陳先生溫文儒雅，待人謙虛有禮。他恩慈善良，自己能做的事都是盡量不麻煩別人，而對別人為他做的任何事總是心懷感恩。他也非常替別人著想。有一次我陪他去MD Anderson看醫生，之後剛好接到一通電話，另外一位病友進急診室，也需要幫忙。他執意要我去幫那一位病友，而他和太太去搭公車回家。每個和他相處的人都能感受到他高尚的人品。在他生病的過程中我們也看到他的堅強，無論在什麼情況下，他從沒有抱怨，沒有恐懼，有的是內心的平安，而且充滿感恩之心。

陳先生和雙鳳姐感情至深，相知相伴。雙鳳姐盡心盡力照顧陳先生，可謂無微不至，雙鳳姐是陳先生一生的牽掛。他們彼此總是為對方著想，為對方全心的付出令我很感動。在醫生告訴他們沒有繼續治療了，他們選擇回家，在家度過最後的日子。雙鳳姐說回家可以照顧陳先生吃的好一點。陳先生想把所剩時間全部花在和家人在一起。和醫生談完後，雙鳳姐打電話告訴兒子情況，兒子陳鋼放下一切，馬上趕過來陪爸爸，孫

感恩光鹽社：

你们辛苦了！我和我的家人怀着感恩的心情，诚心诚意感谢光盐社全体员工。多年来，全靠你们的无私奉献，使我这个癌症晚期病人能够不间断到专业医院治疗。

感谢神，赐给我们这么多有爱心的天使。愿主保佑光盐社全体员工及家人健康、平安，万事如意！

陈学政敬书
二零一五年十一月廿三日
於休士頓

子John也是承擔了很多家務，盡心服侍。從這裏讓我看到這個家庭的愛和愛的傳承。陳先生雖然經受疾病的痛苦，但是他擁有太太的摯愛，兒孫的孝順，朋友的敬重，他是有福的。特別是他來美國後，認識了耶穌基督，成為他生命的主，有了永生的確據，他是有福的。他在病痛苦難中仍能堅強面對，平安喜樂，心懷感恩，充滿盼望。他在世的日子活出了基督徒豐盛的生命。為我們樹立了好榜樣。

陳先生離開的非常平安，帶著他對家人的愛和一貫的感恩之心。我們雖然非常不捨，但我們知道他現在身體不再有病痛，安息在主的懷中，得享永恆的生命。感謝神讓我們有機會陪伴他走過這段路程。從他身上我們學到很多。陳先生是對光鹽社說感謝的話最多的人，今天我和光鹽社同工由衷的再次向陳先生說謝謝，謝謝你把我們當家人，讓我們得享家人的愛，謝謝你讓我們擁有這樣恩慈良善的家人。我們天家再相見！

愛的皮球不亂扔

◎楊 姝

剛剛過去的結婚紀念日，我給先生買了領帶、領帶夾，快走出商場的時候，看到一個 Beats Pill 藍牙小音箱，想著也許他主日學教課的時候能派上用場，也一併收入囊中。

看著零零碎碎的幾樣東西，那天早晨乘著他還在睡覺，我一骨碌爬起來動腦筋。分開三個包裝，寫了三張卡片，計算著他每天早晨起來的必經路線：衛生間洗滌台前放了一個禮物袋，衣帽間裡放了一個，他書房裡的桌子上放了一個。

想像著他的每一個驚喜，竊笑著，我躡手躡腳出了房間，送兒子去上學。回家的路上，心裡好興奮，精心給你所愛的人設計禮物是件很美妙

的事，因為你沒有辦法預測對方的反應，你隻知道這份愛在所有的小細節裡被鋪陳、被醞釀、被品嚐，而且還會繼續被封存在兩人的心底，時光越老，記憶越芬芳……。

自己被自己陶醉了一路，回到家，房間還是黑的。我之前沒有喚醒他，就是希望他自己到了上班的時間醒來，然後開始迎接甜蜜的驚喜。可是，什麼也沒有發生。我開了燈，叫他起床，步步緊跟在他身後，見證激動的時刻就要到來啦！

誰知道，他匆匆抹把臉胡亂刷幾下牙，他旁邊的禮物袋完全被忽視，難道，就因為袋袋是黑色的？！卡片是黃顏色呀！我只好失望地告訴他，櫃子上，有一份禮物。他打開，很開心，一直差個領帶夾呢。抱抱我，親親我，謝謝我，他轉身去衣帽間挑外套。

我是踮著腳將禮物放在與他高度平齊的擱架上的，他應該一進門就看到那個紅色禮品袋！可他還是那副急匆匆的表情走出來了，走出房間的瞬間，他意識到有什麼不對，問我怎麼今天這麼粘著他。我不可置信，哭喪著臉說，“你，真的什麼都沒有看見？”他說沒有，說完趕緊沖回衣帽間去，再出來手裡拿著領帶了，緊緊摟著我



三、癌友和關愛故事分享



說，“哈哈哈哈哈，謝謝謝謝，親愛的，你太可愛了。我一進去就找衣服，眼睛沒有朝上抬，對不起對不起。我很喜歡領帶。不過我得上班了，晚上見！愛你！”

我的心快降到冰點了，怎麼可能，三個當中失敗了兩個，完全不在設計中啊。他大笑著往外走，我搖著頭，嘆著氣，心裡僅剩一個盼望，那個音箱應該是他最喜歡的禮物，因為他好愛音樂又好煩那些帶著線的喇叭，他看到那個便攜式的 Pill 該多歡喜呢！書房就在臥室外面，他每天都會到裡面拿好電腦再出去。然而，然而，誰會相信，那天，他偏偏大踏步越過書房直奔大門，我控制住快要瘋掉的聲音：“喂！你電腦都不要啦！怎麼上班？！”他說，“哦，昨夜加班回來，我把電腦直接放在後備箱，等下到公司直接拿就行了。”接下來我的一聲“What?!”可以用慘叫來形容。他又知道不對了，跑進書房一下子看到了禮物。他的開心沒有延續幾秒，很緊張地在家裡四處亂轉，嘴裡嘟囔著“還有嗎還有嗎”。我倚著房門，低聲幽怨道：“沒有了，真的沒有了。有，也不給你了。”

他很抱歉很抱歉地看著我，“明年，可不可以不藏了？我緊張。”我凶凶地盯著他，三秒過後，突然抑制不住狂笑起來……我悲催的結婚紀念日的清晨就這樣結束了。

那天他上班後，我在家搖了半天的頭，實在實在無法相信我全軍覆沒！這讓我記起《愛的五種語言》（Five Languages of Love, by Dr. Gary Chapman，作者是美國知名的婚戀專家，也是牧師）裡面說男人和女人有著不同的愛的語言，讓對方感受到愛的關鍵點也是千差萬別。我們不能按照

自己的想像，認為自己怎樣會覺得被愛，對方必定也是同樣。我想，愛就像個皮球，拋出去，要對方接到才行，所以要找好對方所在的位置扔過去，不然人家接不到，感受不到，再大力也是白費勁。再回憶一下我那個悲催的紀念日，你一定會理解我的意思。當然我的先生還是可以感受到我對他的愛，但，肯定不像我受到同種待遇時會出現的狀況：當場涕泗橫流，以及接下來的幾日還會繼續浸泡在愛的蜜缸裡，難以自拔。

其實，關於我們兩人的愛的語言（我覺得也許稱愛的密碼更合適），我和先生結婚之前是溝通過的。愛的口頭表達、家務事分擔、用心準備禮物這幾樣是我最能感受到愛的途徑，他呢，就隻需要肢體接觸一項就能感到被愛，也就是說不時拍拍他的頭、牽牽他的手，就像對待一隻卷毛狗那樣的，他就心滿意足了，好簡單！不過，結婚四年來，這次的“尋寶記”給我最重一擊----原來，當真是，男人來自火星，女人來自金星！

以我的經驗為鑒，真心推薦朋友們，特別是還沒有走入婚姻殿堂的朋友們，花些時間學習一下彼此的愛之語，當前輩為我們總結出可循之方，最好還是經常溫習溫習。我們都說“相愛容易相處難”，相處時的磕絆和糾紛大多源自於不知道自己真正想要什麼，能要到什麼；也不清楚別人想要什麼，自己能給出什麼。真愛“不求自己的益處”，真愛不是自己愛給什麼就給什麼，真愛是學習瞭解對方最需要什麼之後再盡自己最大努力去給予。

（本文首發於海外校園OC新媒體微信版，轉載請標明出處）



行過死蔭的幽谷

◎何李梅麗

“我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為祢與我同在 ---” (詩23:4)



(一) 起因

2015年初開始，老伴何衛中牧師身體一直有毛病，初時是便秘，後來是胃痛需要常看醫生，曾經一週內就去了三次。第一次去照 X 光，說是糞便充塞內腸，可能是胃痛原因。第二次再去，吊了 1000 cc 點滴，但是胃仍舊痛，於是預約在 1 月 29 日（星期四）下午二時三十分，由羅葦園牧師為我們駕車同去。

(二) 出事

預約的上午，老伴反常的一直睡在牀上，直至

中午我才叫他起來飲食，見他無力行走，於是叫女兒一同扶他到書房坐下，女兒完事後便離開。不久，他說要上廁，我只好又扶他返回房間，待了很久才起來，已經無法走動，全身無力下垂，不能自主，我只好半背半拖地慢步向書房去。當我將他放在椅上時，發現他無感應，頭側向左方，眼珠呈灰色，眼神呆滯，我以為是中風，立即撥 911 叫救護車。

(三) 危難

初時我們奇怪，為什麼我們先到醫院，而救護車還未到呢？當時院方安排我和羅牧師夫婦共三人坐進家屬室等候。原來救護車駛往醫院途中，老伴他心臟停頓了！在車內作了緊急救護。到達醫院後，又再第二次緊急救護，插入呼吸器（Ventilator, Breathing tube），也就是他兩次心臟停頓（2 cardiac arrest），心率在 60s、血糖 400、血壓在 70，情況緊張。隨後，女兒及兒子媳婦也分別趕至。是晚回家，才發現老伴放在醫院專用塑膠袋內的衣服，全被剪成長條狀，這就是方便先前急救必需的證明了。

(四) 狀況



經過照鏡、檢查等必然的程序後，感謝主！腦部正常，體內也沒大問題，問題是貧血。於是前後為他輸了 4 包血漿，但是紅血球細胞仍然下降，找不出貧血的原因。其間心臟醫生曾提議心臟按裝 pace maker，我沒同意。醫護曾試過抽出他的呼吸器，看能否自主呼吸，都沒成功，因為他的血壓指數會徐徐下降，表示還不能自主呼吸。

(五) 拔管

病人深感不適，一直用手要撥開插在他嘴裡面的呼吸管，我們愛莫能助，醫生也是，病情日日在研究和猜測中。於是女兒 Margaret、兒子媳婦 Danny 和 Judy 與我共四人，在 2 月 1 日（星期日）大清早到達醫院，守候醫生巡房時，向她表達我們的心意，拔除氧氣管，讓病人減去痛苦，安然而去，畢竟他快八十，無悔無憾無所掛。結果，醫生同意了，也不再作第三次拯救。而我也一直求神給他能早日安息，他也算是不枉此生渡過了精彩的人生，完成主所托付的工作。是日上午 9:30，醫生準備為他取掉呼吸管前，我們都哭了！痛苦不捨！我來到相處了 54 年的老伴前，用哽咽又說不清楚的聲音對他說，你放心安然而去吧，我們都 OK。回家途中，心中開始要為其身後事籌劃，女兒 Margaret 却半笑說：「媽，妳放心啦，我相信 Dad 不會那麼快就去，可能他會死撐到今年 6 月過他 80 歲生日的。」

(六) 活了

我們一直禱告求神給他安然而去，誰知拔管後，他居然能自主呼吸，活過來了！原來背後有教會、牧者同工、弟兄姊妹肢體、親友等，他們禱

告求神醫治何牧師讓他好起來，神是聽了眾人的禱告，沒有成全我們的所求。神有祂的美意，讓我們驚奇訝異，連家庭醫生都說這是奇蹟。

(七) 復健

在醫院住了 13 天後，轉去康復醫院 7 天，然後在 2 月 17 日（年 29）回家過農曆新年，繼續過著餘下恩典的光陰。

(八) 見證

曾分別到家庭醫生及心臟醫生處追蹤檢查，前者收到醫院轉寄來有關老伴的檔案，足足有 2 寸厚，醫生說能好起來真是奇蹟。院方並未查出究竟毛病何在，不過跟據家庭醫生，可能是何牧師尚未入院前，體內已有發炎，這發炎叫 Sepsis or Septic Shock（膿毒；血毒症），像細胞分裂，破壞各器官，引起如此事故，心臟醫生也是類似說法，叫 Sepsis Sirs（敗血症）。這些都是醫生的猜測，還不知是真假，但有一樣是真的，那就是神在老伴身上作了工，讓他起死回生，這是活生生的見證，無可否認。

(九) 致謝

順道在此謝謝各位主內的代禱、探訪、慰問、電話、電郵等，願神深深祝福各人，平安渡日！

“我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。在世上你們有苦難，但你們可以放心，我已經勝了世界”（約十六:33）。



友誼——失與得 (Friendships-Lost and Found)

◎ Hester Hill Schnipper 著，鄧福真翻譯

(Hester Hill Schnipper 是執照社工師和乳癌生存者，任職於波士頓 Beth Israel Deaconess 醫療中心的腫瘤社工負責人。原文章來自 Cancer Today, Summer 2013, Vol. 3, Issue 2, American Association of Cancer Research 出版)

有些友誼因為癌症診斷而終斷，另外有些則變成病人支持和安慰的泉源。

癌症診斷對友誼的影響可以是很震驚的！它可能是對雙方友情的終極考驗，和每一方的經歷與反應都是無法預測。一般的想法是當一個人面臨危機時，朋友總會支持和拔刀相助，但是經歷癌症的人發現這個可能是正確也可能是不正確的想法。相反，一些素不相識的人反而變成忠心和重要的朋友。

每一個人都害怕癌症，有些人因為本身太過於恐懼癌症以致無法幫助你。當發現一位好朋友獲知你得癌症之後就再也不打電話，這對一位癌症病人是非常困擾的。另外很沮喪的是在超市裏，有人看見你戴著假髮或帽子的光頭，便轉身而去。更糟糕的是老朋友因為癌症診斷突然停止做平日你們一起做的活動。

你不需要原諒這些行為，但是會有很有幫助的是去瞭解他們和提醒自己，朋友的離去是他們自己的問題，與你無關。但是你要決定的是這個友情是否值得繼續維持。如果覺得值得維持，那你可以對這位朋友說：「我很想念你，我們可以一起喝咖啡或吃午餐嗎？」在與朋友見面時，試著不要生氣，但是可以表達失望。責怪無濟於事，但是你的坦誠和無助可協助你的朋友改變他／她的態度。如果這些努力沒有得到正面回應，你後來也不後悔因為你沒有努力去挽救這份友誼。

慶幸的是，上面描述的情形是少數例外的。大部分人會儘可能幫助你，同時你也會被周遭的

溫暖層層包圍。對在癌症診斷後，不但沒放棄且積極提供支持的朋友，下面是一些建議：

1) 在你的所有朋友中，找一位你可信任的成為你對外分享有關你的資訊的代言人。這位朋友也可以幫忙你過慮訪客，郵件，電話或一些慰問。

2) 考慮建立一個網站對朋友分享你的情況和組織你需要的協助。下面是一些網站可以協助你：www.caringbridge.org, care.slender.org, www.lotsahelpinghands.com 和 mylifeline.org。

3) 對一些你想公開的資訊，你不需要勉強自己公開。對朋友說：「我不願也不想談這個題目。」是可以的。

4) 仔細考慮與誰和如何花費你的時間和體力。有些朋友比較適合安靜的陪伴你做化療。有些則比較適合幫忙提供食物。另外一些朋友適合一起玩如看場電影。

5) 在治療過程中，你需要一定要寫謝卡，感謝他人對你的幫助。說一句「謝謝！」也足夠了。

6) 注意你朋友的行為和話語。他們可能想聽你的治療情況，但是不習慣聆聽你內心的感受。你要學習對不同的人說不同的話。

7) 隨時準備接受新的朋友。沒有任何人像另外一位癌症病人能如此瞭解你的經歷。在等候室或化療室，與其他人交談。記住：「其他的癌症伙伴，可能成為你的最忠實朋友。」

懷念我們的朋友王謙



◎鄧福真、陶劍紅、劉美英

他說：“來到世間一趟，總想著要留下點什麼，迄今為止我覺得我的身體裡眼睛是最好的，它一直都很好，我要捐獻我的眼角膜，我很早就有這個想法了，請你們幫我落實一下”，她的太太說：“好吧，我支持你的選擇，至少它能讓 2 個人重見光明，至少我們知道你一直在看著這個不舍的世界……”這是王謙病危時面對醫生和太太的囑託！

王謙，你走了。今早你離開我們回天家了，安息世間勞苦。雖然當你決定不再做治療時，我們都知道會有這麼一天的來臨。但是真正這天來了，心中還是萬般不捨與難過。記得最後一次看你時，正巧碰上安德森醫院的一位義工，來自Rice大學歷史和宗教學系的 Marcia Brennan 教授也來到病房。她帶來一本精美的本子，想為您在本子留下一些話語，您當時已不能說話，在女兒描述你一生後，她寫下這些話：

Too Many Things (太多美好的回憶)

He is a wonderful man,

他是位好人，

He has made the entire journey and he's thinking of everyone.

他走完人生的旅程且想念著每一位。

He has endured all kinds of things and that is not easy.

他承受各種不容易的苦難。

He's not a typical person,

他不是普通人，

He's a loving person and caring to people.

他是一位有愛心和喜愛關愛他人的人。

He's a business man.

他是一位生意人。

He's humorous and funny, very positive, and very strong.

他具有幽默感和風趣，很陽光及非常堅強的人。

Too many things are wonderful about him.

在他身上有太多美好的事發生。

還記得二年多前你在光鹽社音樂會上做見證

分享到美國的治療經歷，你妙語如珠，把大夥兒都笑歪了，最重要的是你把原本困難重重的治療過程，變成如此輕鬆且好像是一趟新的生命學習之旅。你讓我們知道在生命困境中，我們仍可看見和發出正能量，你就是這麼一位幽默，樂觀，這麼陽光的人。

你是位謙卑和低調的人，從不張揚自己的成就，認識你兩年多，直到去世前從女兒口中才知道，你原是位成功的商人。癌症把你一家美滿幸福的生活打亂了，讓你們遠渡重洋走一段不是原先計劃的旅程。正如你一慣的處世風格，不管任何艱難環境，你總能積極樂觀的面對。面對隨時會致命的肺癌和一波接著一波的艱辛治療，你比任何人都有資格抱怨上帝的不公平，但是你沒有。不但沒有，你和太太新宇在治病中，認識神，成為基督徒。過去兩年來，你夫婦倆積極主動幫助新來的病友安頓和適應新環境。前幾天，新宇在照顧你之時，還不忘為新來的病友張羅家俱呢！你夫妻倆就像德蕾莎修女說過的：「不是所有人都能做偉大的事，但是我們都可以帶著愛去做許多小事。」

從事癌症關懷這麼多年發現，面對別人的死亡比面對自己的死亡容易多了。當 PD-1 治療無效後，你坦然面對，告訴醫師你不要接受任何治療，並且決定捐贈眼角膜，把身體最好的部分留給別人。楊姝和新宇都流淚，你卻笑呵呵說，「都信上帝了，哭啥，去見主面，好啊；你說會先去探探路，然後找個辦法告訴我們天堂是什麼模樣。」昨天與新宇通話，知道閱讀一直是你的喜愛，或許你要接受你眼角膜的人繼續享受你的閱讀樂趣。在面對自己的死亡能如此坦然且還能想到把身體遺愛在人間，你是我親眼看見的第一人。真是敬佩！你就像主耶穌一樣已經徹底戰勝了肉體的死亡。主耶穌用祂的身體為世人的罪付上贖價，並把最好「永生」的禮物賜給我們。

那天你的主治大夫 Lauren Averette Byers 醫師

下班後特別來看你，她說：「一直惦記著你，所以今天來看你。」你很激動，要我幫忙翻譯告訴她，很感激她兩年多來的無微不至的照顧。你帶著要「成功醫治」的盼望來到 Anderson，面對這位沒有達到你目標的醫師，一般人可能會埋怨或憤怒，但是你沒有，反而直誇她是了不起的好醫師。當天我看見不只是醫師和病人間的對話，而是老朋友之間的相互感恩和真誠讚許的話別。現今龐大複雜的醫療體系早已被金錢和法律訴訟淹沒，忘記了最原來設計的醫師和病人間的單純關係了。王謙，謝謝你！你又我為上了一門課，當面對自己的死亡時，你是我的榜樣。

感謝神讓我認識這麼一位看似平凡，確又如此了不起的朋友，正如楊姝姊妹說的：「人生這一趟苦旅，能認識這樣的朋友，能如此被善良有愛的人包圍，能定睛望著耶穌、擺脫對死亡的恐懼……我們還是有福的，對嗎？」

-----鄧福真

7月註定是悲傷的嗎，好久都流不出眼淚了，就算自己再難再苦我都盡量不流淚，可今天聽到你離開的消息，我還是忍不住淚流滿面。

依然記得在異國他鄉，公寓泳池邊的開心茶座，你爽朗的笑聲，你風趣幽默，聽你談古論今，天南地北的閒聊，總是學到不少知識，知道你一向對中國古建築研究頗深，感覺你是那麼博學多才。你就像心理輔導師，總能給情緒不好的人帶去正能量，你對所有人是那麼的真誠熱心，也一直幫助了很多人。記得有一次談到美食，我說起我作為南方人想吃北方的正宗涼麵，就是不會擀麵條，病中的你親自擀了麵條讓新宇送到我那兒，那麵條擀的那精緻啊！這那像是東北漢子擀的麵呀！那個手藝沒話說。又一次感到你不光博學多才，而且心靈手巧。依然記得去年我獨自到美，一個人買菜做飯不方便，每天都到你家蹭飯，你和新宇每次都熱情招待，讓我品嚐到正宗的東北美食。雖然我們認識的時間不長，可是你的為人真的讓我非常敬佩，永遠不會忘記一起與疾病抗爭的日子

前段時間聽說你要捐出你的眼角膜，你的醫生都為你動容流淚，你依然笑著對你妻子和朋友

說都信上帝了要去見主面哭啥，你說你先去探探路然後想法告訴你們天堂是啥樣。多少人可以這樣坦然面對死亡。新宇說你想留下你的眼角膜不僅可以讓需要的人重見光明，你還依然可以一直看到令你牽掛的妻女和不捨的世界。

人啊，生命的長度我們真是無法掌控，但一定要好好把握生命的寬度和凸顯生命的亮度，我想王謙他做到了。生活雖然給了我們那些與疾病抗爭的家庭無盡的痛苦和折磨，但我們依然感恩許多，感恩身邊有愛，感恩能認識主，信靠主只有在苦難中才真正體會到這樣的人生感悟。

今天你真的走了，去見主面了。那美好的仗你已打完了，歇了世上的一切勞苦。之前我一直都沒大沒小直呼你的名字，今天叫你一聲謙哥，一路走好！

-----陶劍紅 2015年7月21日

他說“來到世間一趟，總想著要留下點什麼，迄今為止我覺身得我的體裡眼睛是最好的，它一直都很好，我要捐獻我的眼角膜，我很早就有這個想法了，請你們幫我落實一下”，她的太太說：“好吧，我支持你的選擇，至少它能让2個人重見光明，至少我們知道你一直在看著這個不舍的世界……”這是王謙病危時面對醫生和太太的囑托！昨天晚上他卸掉了所有的勞苦去天堂了！十天前休斯頓的一別竟成訣別！壯烈的王謙我們的好朋友好弟兄一路走好！我們永遠懷念你！！

記憶中的謙哥濃眉大眼雙目炯炯有神、好聽醇厚的男中音中氣十足、風趣幽默的談笑將快樂傳送、與病魔抗爭的日子裡依然樂觀堅強……

謙哥，忘不了你在身體極其不舒服的情況下，不暇思索的跳到垃圾場裡幫孩子找鑰匙！忘不了你從他人口中得知素不相識的新病友想要剃鬚刀時買了個嶄新的給人送去！謙哥，你總是像家長一樣關心照顧著身邊的病友，用你的語言你的文章鼓舞大家，時刻傳遞著正能量，你領著大夥與魔同舞！謙哥，最後你用盡自己身體最好的器官改寫了兩個盲人的命運！

謙哥，你是一個大寫的人！你是一個懂神心意的人！我們永遠懷念你！

-----劉美英

苦難世界裡有平安

◎舒舒

2016年1月5日，美國時間下午五點十五分，一直親切地叫我舒姐舒姐的小弟樂樂結束了他在世32年的短暫生命。和劉如姐趕去病房的時候，他的額頭他的手都還帶著餘溫，聲聲呼喚猶在耳邊，往事幕幕浮現眼前……

2012年10月，我與劉如姐一起在休斯頓布希機場接到樂樂和他的媽媽。戴著一副眼鏡的他，清秀斯文，玉樹臨風，怎麼也看不出是一個病人，一個被醫生宣判生存期只有三到五個月的病人。樂樂的媽媽是大學教授，她放下了一切工作，陪著獨子漂洋過海，在無邊的黑暗裡尋找那一線曙光。

一轉眼，三年多了。開始的時候，媽媽說，已經多久沒有睡過安穩覺了，兒子看病的過程讓她操碎了心，樂樂自己也因病情的進展有些焦慮煩躁。然而，很快，他們發現自己被愛的海洋包圍，醫生、護士、病友、中國教會的弟兄姐妹和光鹽社的義工……所有這些人用愛心編織的大網讓他們認識了慈愛的上帝，漸漸拿走了一些恐懼擔心和肩頭重擔。幾年下來，現在存留在我腦海的盡都是他們一家人（後來爸爸也趕來陪伴孩子）為別人奔忙的情景：有時候病友來往機場樂樂爸媽會接送；巧手的媽媽為樂樂做好吃的就會多做一些分給其他病友；樂樂的英文和電腦技術都很棒，於是自然成了很多不通英文的病友的好幫手，交房租、水電費、網費，修電腦，從來都是隨叫隨到，還為我這個電腦盲重裝過系統……他是一個癌症末期的病人，承受著病情發展和化放療各種副作用攻擊的同時，卻為身邊的親人好友留下如此之多的充滿愛的芬芳記憶。

有些話，樂樂對我說過很多次：他不抱怨命運待他不公，生老病死乃人之常情，他生病後放下一切在美國接受治療，沒有了從前的壓力，認識了上帝，與父母朝夕相伴，還有那麼多滿有愛心的陌生人成了他的家人，這病成了他的福氣，他比從前快樂許多。他也很是愛我，知道我的父母因著我照顧一大家人的勞苦而心有負擔，也是

一遍又一遍誠懇認真地對他們說：舒姐與愛的人在一起，能做自己愛的事，能幫助別人，舒姐現在的生活是最幸福的，你們一定要相信……

是的，樂樂，舒姐現在的生活是最幸福的。雖然這幾年眼看著這麼多病友的離世，與家人們同哀傷同流淚，雖然自己的生活裡也有很多艱難，但是，誰說幸福不能同時包含悲傷的淚與快樂的笑？誰說幸福不能同時囊括世上一切的勞苦愁煩與心靈深處的穩妥平安？因為，到最後，我們都可以依偎在上帝的懷裡，得安息，我們的幸福是病痛災難奪不走的，我們所擁有的，是終極的幸福。

今天我們到醫院的時候，你才離開兩個小時，爸爸、媽媽、小姨、妹妹在極大的哀慟過後都已經平靜下來，我們和他們一起聊起你的生平點滴，有哭泣，卻也有微笑……樂樂，你知道嗎，我們有多為你的爸爸媽媽擔心，他們就你這麼一個寶貝兒子，他們會是怎樣的悲痛欲絕，我們原先都不敢想像。可是，今天過後，我的擔心少了一些，因為媽媽摸著心口說：“我都不知道為什麼，我的心裡哪裡來這麼大的一個平安。”你肯定也聽見了，你也可以放心了，你也知道他們這時候的放手、這時候的平靜是需要一個多麼大的力量支撐。他們將耶穌說的那句話帶著血肉和溫度真實地呈現在我眼前：“我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界。”

這個看似很不公平的世上，有兩件事情卻是很公平的：第一，人人都有一死，從出生就開始向死亡邁進。所謂出生入死。第二，人人都有機會接受上帝的救恩，得到永生，在離開世界的那一刻進入永恆，所謂出死入生，出必死入永生。親愛的樂樂，對你的離去，我們都萬分不舍，我們也都心有平安，因為，你已經出死入生。我們天家再見！

我的抗癌見證

◎廖喜梅

感謝神給我這個機會及勇氣在各位面前見證神在我身上醫治的大能。我的膽子其實很小，很怕上臺講話，但今天我若不說，連石頭都要說話了。

我是有德州執照的物理治療及職能治療師，過去四十多年都在從事復健的工作，減輕病人的疼痛及教病人怎樣鍛鍊恢復體能；我自己的身體也一直很好，很少吃藥，一生吃抗生素的次數不超過十次，卻在去年四月間一次長途旅行中，覺得身體異常疲累，回來後立刻去看醫生，經過詳細的檢查，五月中就被診斷出得了胃癌而且已經是第四期了，醫生當時就很誠懇地對我說：很抱歉因為是第四期癌症我們就不談治癒了，不可能的，我只能盡量延長你的壽命。我當時簡直不敢相信，直覺的回答說：怎麼會是這樣呢？我相信神能醫治我。他對我說：你可以保持你的希望，但我還是按美國防癌協會第四期胃癌的治療方案來治療你。

六月初我就開始了我的治療，在三次化療後再照 PET 掃描就看不到任何癌細胞有放射活動，接著又做了五次化療，醫生認為一切都控制住了又給我加強廿八次的放療，終於在今年一月十五日正式完成全部的治療。感謝神的憐憫與保守，在這一一切的治療中，雖有些不舒服，我祇吐過兩次，既沒有便秘也沒有瀉肚子，吃喝仍能照常，祇是頭髮掉了和兩邊的手腳都發麻。每次看醫生時他都對我說：太好了，我真盼望每個病人都能像你這樣。

今年三月我治療完後第一次回去複診，掃描結果一切正常，我的醫生再次提醒我說：我對你講過我的目標沒有要治癒你，祇是延長你的壽命；你的治療到此算是告一段落，以後每三個月跟蹤掃描一次，何時復發我們再治療。我當時聽了真是喪氣，便開始研究各種另類療法，一下測體溫，一下測血糖，一下測唾液酸鹼，真是很累，忙亂了幾個星期，神再次用祂的話語提醒我“人能用什麼方法使自己的歲數增加一刻呢？”回想過去幾個月如何經歷神的憐憫與保守，我不己如詩人所說“我雖經歷死蔭幽谷，神的仗與杆都安慰我”嗎？我即刻回到

神的面前懺悔，再次學習安息在主懷裡，專心仰望主耶穌基督在十字架上為我們完成的救恩，我的心又再度回復平靜安穩。在這次生病的過程中，我深深體會到神是我的力量及神話語的能力；主耶穌在世時常說“祇要信，不要怕。”又說“在愛裡沒有懼怕”。所以當有懷疑時，我常常提醒自己不要懷疑，因為懷疑就是不相信主醫治的能力。

在這段期間，非常感謝我的家人在各方面給我的鼓勵和支持，特別是我先生每天盡心盡力的為我做抗癌排毒的餐飲；陸牧師及鄭牧師也多次來探訪我，為我禱告及用聖經經句來鼓勵我；也有許多弟兄姐妹在世界各地為我的禱告及給我鼓勵和關懷，有位團契的姐妹告訴我她天天三次為我跪地禱告，還有一對教會的年青夫婦，平時我們並沒有往來，堅持每星期給我們送頓自己做的佳餚來，以及我的電子郵件總是不斷有笑話進來讓我開心，還有許多人對我的關懷我在此無法一一細訴，這一切的一切都讓我體會到在主內一家人的愛及溫暖，我真是太感激了，我會永懷於心。

我在五月及八月又做了兩次掃描，結果都一切正常，我的醫生每次都一面看掃描報告，一面搖頭，嘴裡直說“太神奇了，難以相信，第四期的癌症”，八月那次他大概看我沒太大反應，他轉頭看著我說“你不瞭解這有多神奇，第四期的癌症能有這樣的結果”，我對他說“我完全瞭解，我的神醫治了我”

上星期二我又做了掃描，星期五看了醫生，仍是一切正常。我告訴我的醫生這星期日我將在教會做見證，他說：你應該，那會給許多人帶來鼓勵。

願一切頌讚榮耀都歸於神。



健康保險交易市場（奧巴馬保險交易市場）



US Department of Health and Human Services,
Health Insurance Marketplace,
CMDS Product No. 11896, February, 2015

◎林莉婷 翻譯

你可通過 HealthCare.gov 網站或致電健康保險交易市場中心（1-800-318-2596）更新您的申請資料。聽和說有障礙者（TTY users），請撥 1-855-889-4325。在開始您的申請程式之前，有幾件事情是你應該先瞭解並準備好，以便您的申請程式更快、更容易，如果您是透過導航員、協助者、保險仲介申請，若您沒有備齊以下資料，您可能需要重新登錄幾次才能完成全部申請程式。這可能會花費許多您的寶貴時間。

1. 您的個人信息

您的健保交易市場申請程式將會要求您提供一些基本資訊，包括您的姓名和出生日期。

2. 有關您的家庭人數之資訊

您的健保交易市場申請程式將會詢問您家庭中每個人的資訊。

您的家庭成員通常包括一起報稅的家屬，但也有例外。有時包括和你住在一起，但並未出現在你的稅單上的家庭成員。除了您本身之外，下列是一般應包括的基本家庭成員清單：

- 您的配偶，
- 和您住在一起的孩子，即使他們已經賺到足夠的錢可以自己報稅，
- 任何在稅單上屬於您的撫養者的人，即使他們不和你住在一起，
- 21 歲以下和您住在一起，並由您主要負責照顧的任何人，
- 任何一個下列條件成立時的未婚伴侶：
報稅時，他們是您的撫養者
他們是您的孩子的家長

3. 居住地址和 / 或郵寄地址：

居住的地方可能會影響到您是否有獲得醫療保險的資格。

您需要提供您的居住（home）地址，來確認你是否居住在你要申請健康保險方案的州（在你開始申請時，你選了要申請的州）。你不能用郵箱（P. O. Box）地址當做居住地址。

同時，您可能會被要求提供您的郵寄地址。通常這將是您的居住地址。但如果不是的話，請輸入您所居住該州的郵寄地址，或您可以輸入你不能用郵箱（P. O. Box）地址。

如果在您的申請內有其他家庭成員有不同的居住地址和 / 或郵寄地址，你也需要提供。

4. 其他在您的申請表上與你的關係的每個人的基本資訊

家庭成員關係包括：配偶，同居伴侶，父母，繼父母，同居伴侶的父母，兒子 / 女兒，繼子 / 繼女，同居伴侶的子女，兄弟 / 姐妹，叔叔 / 阿姨，和外甥 / 外甥女。

5. 您的申請表上每個人的社會安全號碼（SSN）

交易市場申請程式將會要求你輸入每個人的 9 位數的社會安全號碼 SSN。交易市場將到社會安全局驗證其社會安全號碼，你可以留下空白因為沒有社會安全號碼或選擇不提供，但這可能需要在將來提交更多您的資訊。這些信息將僅用審核醫療保險的資格。欲知更多資訊，請訪問：HealthCare.gov/help/do-i-need-to-enter-my-social-security-number-ssn。

6. 有關幫你申請的專業人員之信息（這只適用於當當專業人員幫助你完成申請程式時）

如果有任何一個專業人員幫助你完成你的申請程式，您需要輸入他們的資訊。這些專業人士包括：導航員，認證的申請協助者，保險代理人，或者仲介。有關專業人士提供協助的更多資訊，請訪問 HealthCare.gov/help/whoshelping-me-complete-my-application。

7. 移民檔資訊（這僅適用於合法移民）

如果你或在你的申請表中的其他人是合法移民，您將會被要求提供您的移民檔資訊。關於什麼樣的信息，請訪問：HealthCare.gov/help/immigration-document-types。

8. 你將如何報稅的資訊

你報稅時，健康保險交易市場需要知道以下幾件事情：

- 如果你結婚了，你是單獨或聯合報稅？
- 誰會作為你的撫養者？

有關如何回答這些問題的更多資訊，請訪問：HealthCare.gov/help/what-do-I-need-to-enter-about-each-person。

9. 雇主及收入資訊

你申請時，健康保險交易市場需要知道你家庭裏每一位的收入，支出和你報稅的扣除額以下是作為評估的收入來源：

- W-2 表和工資單上記錄的工資和薪水
- 小費
- 自營業的經營淨收入
- 失業失業救濟金
- 社會保障金，包括殘疾賠償（但不含補充保障收入 [SSI]）
- 贍養費
- 退休或養老金收入，包括大多數 IRA 或 401K 提款
- 投資收益，如股息或利息
- 租金收入
- 其他的應納稅所得額

有關這些類型的收入或詳細資訊，參考：HealthCare.gov/income-and-household-information-income。

10. 預估 2016 年收入

您的健保交易市場申請程式會要求您估算您明年度（2016）的家庭的收入（你會得到醫療保險的年份）。如果你不知道，請盡量提供您的最準確估計。相關信息請參考：HealthCare.gov/income-and-household-information/how-to-report。

11. 保險計畫號碼（此僅適用於在您的申請家庭成員中目前有健康保險計劃者）

您的健保交易市場申請程式將會詢問您的家庭成員中是否有人目前有健康保險，包括州政府醫療補助（Medicaid），兒童健康保險計劃（CHIP），TRICARE，退伍軍人（VA）保健方案，Peace Corps 或通過雇主提供的醫療保險。如果任何人現在有保險，您會需要提供他們的保險計畫號碼。您可以在它們的保險卡上得到這個資訊。

12. 您的家庭成員中的雇主資料

您的健保交易市場申請程式會要求你輸入你的家庭成員的基本工作資料，即使他們並無法透過工作而得到保險。

13. 完整的公司所提供之健康保險資料工具箱（這適用你家庭成員中任何人有由雇主提供的健康保險或可以申請雇主提供的健康保險。）

你需要提供在你的計畫中所有家庭成員的雇主提供之健康保險資料，即使她們並沒有加入。更多訊息請訪問：HealthCare.gov/downloads/employercoverage-tool.pdf

你的雇主可以幫你填寫此表。

14. 你目前的保險計劃的相關資訊（這僅適用於任何人 2015 年有加入保險交易市場之保險計畫者）

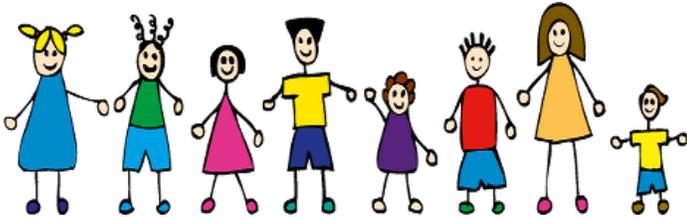
如果您的家庭成員中有在 2015 年有健康保險計畫，你需要提供相關資料，包括您的計畫 ID，這將會簡易您的保險更新程式。

如果您需要瞭解更多資訊，請訪問：HealthCare.gov/

兒童和懷孕婦女的醫療補助計劃 Children's Medicaid / CHIP / Perinatal CHIP

◎張佳敏

I. 兒童醫療補助計劃 (Children's Medicaid/CHIP)



在德州，有超過 120 萬的兒童沒有健康保險。但事實上，他們中一半以上的人是有資格參加兒童醫療補助計劃 Children's Medicaid / CHIP 的。這是德州政府同聯邦政府合作推出的一個促進兒童健康、滿足青少年醫療需要的項目。由於不了解申請流程，不懂得填寫表格或是搬家之後錯過了更新通知等種種原因，這些原本可以從這個項目獲益的許多兒童和他們的家庭，並沒能享受到此福利。在所有有資格卻沒有順利完成申請的兒童中，超過10 萬人居住在 Harris 及附近的county。

Medicaid 和 CHIP 所包含的福利，除了一般的診療，還包括牙科、配鏡等。Medicaid 和CHIP 的區別在於，Medicaid 的獲得者通常來自收入相對更低的家庭，在接受醫療服務時，他們不需要支付任何費用。而如果您的收入略高，您的孩子仍有可能獲得 CHIP。您只需要支付每年不超過 50 美金的註冊費，以及在每次接受醫療服務時，支付 co-pay 掛號費。大部分獲得 CHIP 的家庭需要支付的co-pay 為 3-5 美金。而收入略高的家庭，則需要支付 10-35 美金不等的 co-pay。和奧巴馬保險不同，Children's Medicaid / CHIP 可以隨時申請。一旦申請成功，您的孩子將獲得一整年的醫療服務。

在填寫申請表格時，您需要如實匯報收入狀

況。這些收入包括：薪水、自雇者的盈利、租金、社會安全金、退休金、失業救濟金、贍養費等等。但您並不需要提供包括房子、車子、銀行存款在內的財產信息。以上關於收入的規定只適用於兒童的 Medicaid，如您需要申請老人及殘障人士的 Medicaid，財產因素仍將被考慮在內。在各種類型的收入中，Child Support 兒童撫養費以及 SSI 社會安全生活補助金，不需要被計算在內。

三種申請方式：

您可以通過 [Your TexasBenefits.com](http://YourTexasBenefits.com) 網站填寫病遞交申請表格。

您可以撥打 211，根據語音提示電話申請。

您可以致電光鹽社 713-988-4724 預約。我們會安排工作人員協助您申請。

具體收入標準請參考下圖，此標準將會隨聯邦貧困線浮動：

家庭成員數	有可能獲得Medicaid		有可能獲得CHIP	
	月收入上限	年收入上限	月收入上限	年收入上限
1	1354	16245	2021	24250
2	1833	21992	2736	32828
3	2312	27738	3451	41406
4	2789	33468	4163	49959
5	3268	39214	4878	58537
6	3747	44960	5593	67115
7	4244	50690	6306	75668
8	4703	56436	7020	84246

申請 Children's Medicaid / CHIP 須滿足以下條件：

1. 年齡 19 歲以下

2. 是美國公民或有綠卡
3. 定居在德州
4. 符合低收入要求（請參考上文表格）

II. 懷孕女性的醫療補助（CHIP Perinatal）

除了幫助低收入家庭的兒童支付醫療開銷，CHIP 還設有一個特殊的項目 CHIP Perinatal。通過這個項目，懷孕但沒有健康保險，無法支付生產和相關費用的女性將得到援助。如果您是德州居民，目前懷孕，您未出生的寶寶



可能從CHIP Perinatal獲益。

CHIP Perinatal的收入標準如圖：

家庭成員數	月收入上限
1	2014
2	2714
3	3416
4	4115
5	4815
6	5517
7	6216
8	6916

CHIP Perinatal 涵蓋的醫療福利有：

- 20 次產前檢查
- 處方藥和維他命
- 生產費用
- 寶寶出生后，媽媽的兩次檢查
- 寶寶的檢查
- 寶寶的疫苗
- 寶寶的處方藥

申請 CHIP Perinatal，需滿足以下條件：

1. 懷孕
2. 定居在德州
3. 符合低收入標準

申請被批准後，您需要選擇一個醫療計劃，並指定一個醫生。如果您目前就診的醫生接受 CHIP，您可以繼續選擇他作為您的主治醫生。

請準備好以下文件：

1. 全家人的社會安全卡
2. 全家人的身份證明

（身份證明可以是以下任何一種：美國護照、出生紙、公民紙、綠卡、工卡等）

3. 地址證明

（地址證明可以是以下任何一種：某家庭成員的 ID、水費單、電費單、銀行對賬單、租約、購房合同等）

4. 全家人最近 60 天的收入證明

（收入證明可以是以下任何一種：支票存根、雇主簽署的證明信、W2、Tax Return、1099 表；靠儲蓄生活，需提供最近 3 個月銀行對賬單；靠他人資助生活，需資助人提供證明信）

5. *懷孕婦女醫療補助申請需要醫院開具的懷孕證明。

參考資料

<http://www.medicaid.gov/>

<https://chipmedicaid.org/>

<https://www.yourtexasbenefits.com/>



健康保險的重要性以及關於健康保險的應知事項

來源：Centers for Medicare and Medicaid Services; CMS

健康保險的重要性

健康保險在您需要醫療護理時可支付相關費用。

沒人打算生病或受傷，但從某種程度上來說，大多數人都需要醫療護理。健康保險可以幫助支付這些費用，使您免受高額費用的困擾。

健康保險是什麼？

健康保險是一份您與保險公司之間訂立的合同。您購買一份保險計畫，該公司則同意在您生病或受傷的時候為您支付部分醫療費用。健康保險還具有其他的重要益處。健康保險市場上提供的計畫（以及大部分的其他計畫）均可提供免費的預防性護理，如疫苗和檢查。它們還支付處方藥物的部分費用。

健康保險幫助您支付醫療護理費用

您是否瞭解住院 3 天的平均費用為 30,000 美元？或者治療腿部骨折的費用高達 7,500 美元？擁有健康保險可幫助您支付此類高額的意外開支。您的保單或福利和承保範圍一覽表將會顯示您的計畫包含的保健、治療和服務類型，包括保險公司在不同情況中將會為您支付的治療費用數額。

您需要為健康保險支付多少費用

通常您每月都需為健康保險支付一筆保費，每年在保險公司開始支付其應付額前，您可能還需交納自付額。自付額是您的健康保險或計畫開始支付前，您應為您的健康保險或計畫覆蓋的健康保健服務支付的費用。例如，如果您的自付額為 1000 美元，在您按照自付額支付所覆蓋健康保健服務需要的 1000 美元前，您的保險計畫不會進行任何支付。

註：自付額可能不會適用於所有服務。您支付的保費和自付額數額取決於您選擇的保險類型。與保費與自付額同等重要的是您在獲取服務時的應付金額；支付自付額後，所提供服務中哪些需要您自

付費用（共負保險 或共同支付）；如您患病，您需要支付的總金額（最高自付費用）；保費低的保單可能無法覆蓋許多的服務或治療。

關於健康保險的應知事項

1. 不同的健康保險單可提供不同福利，其中一些會對您可使用的醫生、醫院或其他服務提供方做出限制。

2. 在您的保險公司開始為您獲取的保健服務進行支付之前，您在每個計畫年度都需支付一筆自付額。例如，我們假設您的自付額為 200 美元。您在急診室接受治療，共計花費 1250 美元。您首先需要支付 200 美元的自付額，然後您的保險才開始支付其應付的金額。

3. 在您獲取一項醫療服務時，如醫生隨訪、醫院門診就診或處方，您可能需要支付費用中屬於您的份額的共同保險或共付額。共同保險通常按百分比計算（例如：總費用的 20%）。共付額通常為固定金額（例如：您在開具處方或醫生隨訪時可能需要支付 10 或 20 美元）。

4. 健康保險計畫與分佈廣泛的醫院、醫生、藥店和醫療保健提供方網路訂立合約以為計畫內人群提供保健服務。根據您購買的保單類型，可能只有當您從計畫網內的提供方處獲取醫療服務時，才能得到保險支付份額，否則您可能需要支付較大比例的帳單費用。

5. 您可能遇到看上去和聽起來都像健康保險的產品，但那些無法為您提供全面健康保險帶來的同等保護。一些保單僅能覆蓋某些疾病或意外傷害。一些僅能讓 您享受健康服務方面的折扣。不要將類似保險的產品誤以為充分全面的保險保護。

光鹽社提供免費協助申辦個人醫療保險和政府保費補助，以及低收入孩童和懷孕婦女的 Medicaid / CHIP 醫療補助，有任何問題歡迎致電光鹽社 713-988-4724。

2015年特殊兒親子福音營

台中榮中禮拜堂鍾素明傳道(汪媽媽)的事工

◎張懷平



簡介

台中榮中禮拜堂專為特殊兒家庭，精心設計了親子福音營。他們從台灣各大學招聚來 120 多位富有生命力與愛心的基督徒大學生，並在營前透過寶貝班經驗充足的團隊及特教博士，給予三天密集的特教知能及實務研習，學習以上帝的愛來愛寶貝們。

有 60 幾個特殊家庭來到福音營，四天三夜中孩子們的活動有：詩歌、故事、戲劇治療、節奏活動、室內外團康、大地遊戲、美勞、讚美操等有趣的活動。家長在安心的將寶貝交給輔導哥哥、姐姐之後，除了有喘息的機會，更有溫馨交流，分享。為家長的課程很豐富使家長得以學習及成長 -- 講員在課程中分享生命故事、如何教養特殊孩子與處理手足問題、與同心建造家園。

營會見聞——四個愛的見證

一、打人的重症兒

7 月 29 日，六十幾個特殊家庭都抵達了日月潭青年中心的會場。大部分的特殊兒都很安靜，看起來很乖。忽然我看到有一小群人圍著的一個少年揮拳打到汪爸爸的鼻樑，眼鏡打掉了，少年繼續打向別人，兩位輔導試著控制他。我立刻快步往相反的

方向走開，心中很不以為然-- 這麼嚴重的暴力，他父母還送他來！難道不怕他打傷別家的孩子嗎？責任誰負？

次日，在美勞課時，我注意到輔導員帶他坐在最後面的地板上，他很平靜，只是右手一直上下搖動著。第三天，別的孩子們唱詩歌時，他也會跟著大聲的唱，右手還是搖搖搖。我對他的改進產生了興趣，所以時不時的就朝他的方向看看。有一次，居然看到他站著唱“海浪滔滔”，邊唱邊與身旁 5 位輔導輪流用雙手擊掌，高興的樂乎樂乎！我驚訝的看著他的“人”的樣式。一首唱完，又唱一首，居然是“輕輕聽”！

因著對他的改變大感驚訝，也充滿好奇，所以我找到潘老師，尋求答案。原來這孩子曾住過精神病院，因打人，施暴，經常被拘禁，所以他的習慣性動作就是捲曲在角落不停的揮動拳頭，有任何陌生人靠近，他就打上去。如今，在充滿愛的安全環境中。他被輔導接納，就經常有“正常人”的行為表現出來了。

我看見了主愛的力量——這孩子到了神的家中，他是可以學習的，他是可以進步的。我對自己最初看到他時的“厭惡”感到膚淺，對主的大能更加敬畏！

之後，羅牧師告知，這孩子的父母也大受感動，並於當晚在牧師的解說後，夫妻同時決志信主。

二、坐輪椅的大男孩

這次營會共有五個坐輪椅的重症兒。其中一位大男孩，在某堂唱遊課，被輔導員推過我眼前時，他的“笑容”吸引了我，所以我時不時的就看看他的動向。

兩個輔導員輪流推他在大教室後半部及兩側空

五、特殊需要家庭關懷中心



2005年，鍾素明(隊伍最前方)首次在東勢的中山國小為特殊兒童舉辦夏令營。(照片提供/鍾素明)

曠處到處走動。大哥哥輔導員將他推來推去，時快時慢的隨歌起“舞”，另一位是長的好漂亮的大姐姐（從香港飛來參加服事），一邊唱歌，一邊幫大男孩舉起手隨節拍揮動。時不時的摸摸孩子的頭。當大男孩習慣性的低頭去撞自己的膝蓋時，大姐姐就將他垂下的頭抱起來，並貼貼臉。

次日，在休息的時段，汪爸爸和兩個輔導將大男孩細弱的雙腳放到地上，慢慢訓練他坐著“走路”；先練前進，接著後退。過了一陣，我就看見大男孩，穿著黑色塑膠鞋的雙腳，不用別人攙扶，又前進，又後退，不停的“玩”，非常自得其樂！我感到時空交錯了，我好像是當年的會眾，見到彼得幫助瘸子走路，……真的太感動了。

三、電梯兒

也是在 7 月 29 日下午，當特殊兒上了第一堂課，中間休息時，我們去洗手間，路過電梯時，看見電梯的門是開的。一個孩子在裡面又跳又喊，兩個輔導員站在電梯門口，情景有點怪異，但我沒有特別去注意。

次日美勞課時，潘老師叫我觀看隔壁桌的一個小男孩，我看了一陣，見他表現很好，跟著輔導乖乖的在貼五餅二魚的拼圖。潘老師於是告訴我，這小男孩昨日剛到時，坐不住，且特愛電梯，兩堂課他總共跑到電梯 20 多次。我猛然想起昨日的畫面。

這些輔導員全都是基督徒。來自台灣各大學，

其中有很多是特殊教育系的。這次經過營會前 3 天密集訓練，愛心都激發出來。看這活生生的見證——輔導員用天國的規格來接待著特殊兒，不厭其煩的跟著跑電梯，接納特殊兒奇怪的舉止，最終贏得小男孩的信任，願意合作，願意接受引導。小男孩平靜後有很好的學習，得以成長！他們真的需要有人給他機會啊！

四、不說話的自閉症兒

桓桓是個 10 歲的小男孩，長相斯文，情緒穩定，他很安靜，因為他無口語能力，患的是重度自閉症。因為我是去觀摩的，所以也參予輔導。桓桓就由特教系的林佳樺和我共同輔導。在孩子還沒到營會之前，我就和佳樺分析我們要服務的特兒，決定我就扮演婆婆，盡量的愛他，去建立關係；佳樺就扮演姊姊，隨時陪伴他，協助他完成課堂的活動。

我們的策略執行的很成功。桓桓很快就全然接受了我們，很樂意配合所有的活動和教導。我就實行“機會教育”，訓練他開口說話。第二天，我們在休息時發現大門外有一個位置是觀看日月潭纜車的絕妙地點。所以，姊姊，桓桓和婆婆就望著右邊大樹梢所空出的一小片藍天白雲，一部往上行的紅覽車出現了，我和姊姊就大聲說“紅色”又有一藍車往下行，我們就喊“藍色”，桓桓對這來來往往的彩色覽車太著迷了，不但跟著喊，而且還有肢體語言，喊著喊著，“紅”，“黃”兩個音發的很好了，“藍”差一點，“色”，“車”，“的”都發成我聽不懂的音，可是，都沒關係，一點沒有阻攔他說出這些覽車的熱情。有了好的開始，我們後續的機會教育就擴展，我們三個一起去看水池裡的魚，教他說出他喜歡的顏色，一起去蝴蝶園……在有趣的環境中，他很配合的學習。

營會最後一天，他們要提早離開。桓桓的爸爸 10 點要開車來帶他們去墾丁去玩玩。我和姊姊陪著他們，照相留影。午飯時，有一位工作人員送來一張卡片，中間鑲的居然是 10 點照的相片，背面是桓桓的媽媽美如所寫的 {婆婆，很感謝您從那麼遠



汪蕙欣現在已30歲，圖為9年前的全家福。
(照片提供/鍾素明)

的地方來分享您的愛，雖然桓桓不擅於表達，但您的心意他一定點滴在心頭……} 我很感動！接著，那位工作人員繼續說，桓桓的媽媽要告訴婆婆，美如昨晚已決志信主。一陣陣的暖流沖上來，包圍著我。我是有一些努力，而神把全局串聯起來，超乎我的想像！

福音營給我的教導

特殊兒以往被人們直呼為“殘障兒”，他們通常是被社會所拒絕或輕視的。但當他們來到了教會—神的家，最有愛心的地方，就能夠被接納了。

我們需用愛心與耐心來接待他們。因為他們長期的孤寂，沒有朋友，對外人的態度就是害怕與防衛。所以我們還得學習才能與他們做朋友——因為特殊兒是不會或不擅於“自我控制”的，所以我們要效法耶穌的愛，運用智慧才能贏得他們的信任，才得以建立關係。一旦成了他們的朋友，才能影響他們，引導他們。一步一步的嘗試，若見到一點點進步，就是他成功的改變了一點。再嘗試，再努力，他的生命可能產生明顯的改變。這項事工需要我們不斷的付出愛心，甚至受傷。要知道，我們所付出的雖有限，但已經變成他們的全部！因著我們對他們的接納與信心，他們也願意把生命中善良的，有能力的一面呈現出來。

這項事工不易，我們必須禱告求神來帶領，由神來掌管。我們把特殊兒帶到神面前教他們簡短的禱告，與上帝溝通。

因為他們的各式各樣的殘障並不會帶來靈裡的殘缺，他們的靈是純真的，是主所看重的！一當他們能體會到神的愛，在心中能夠承接到由聖靈所賜下的愛，豐豐滿滿的愛，他們就看見了天堂。

這次營會中教唱一首歌，名叫“眼中的天堂”，副歌的歌詞特別令我感動——

願你在這個世界上喜樂多於哀傷，
願你有上帝的力量度過掙扎和徬徨，
願你身邊的每個人都感到神愛的光芒，
盼望著未來心中有天堂。

結語

汪媽媽家庭遭遇的真實分享與他們全家分享愛而發展出的寶貝班，以及 11 年來的特殊家庭親子福音營這些事工，深深牽動我的心。營會中所目睹特殊兒的變化，使我的視野被神打開了---我要效法神的愛和眼光看待我的弱智兒以及其他殘障的特殊兒！我們也打算要努力，成立一個特殊的周日工作坊，陪伴他們快樂成長及進步。我相信這些孩子會是很深的祝福，使我們的生命都能發出更多的光彩——求神引導及賜福給這項愛的事工。

最後，讓我邀請閱讀此文的您再次思想馬太福音 25 章 35 到 40 節的含意——

因為我餓了，你們給我吃，渴了，你們給我喝，

我作客旅，你們留我住。

我赤身露體，你們給我穿，我病了，你們看顧我，

我在監裡，你們來看我。

義人就回答說：主阿，我們甚麼時候見你餓了給你吃，

渴了給你喝。

又甚麼時候見你病了，或是在監裡，來看你呢？

王要回答說：我實在告訴你們，這些事你們既作在我這弟兄中一個最小的身上，就是作在我身上了。

願主的祝福臨到您和您全家！

華裔自閉症兒成長為“歡樂的天使”， 奪名校Homecoming King

來源：走進美國 文 / Irene Fu

走進美國 Cheerinus.com (Irene Fu/文)：一位身患嚴重先天性心臟病的特殊兒童，在大病痊癒後又被自閉症纏擾。雖然歷經常人無法想像的病痛磨難，但是在家人的愛心陪伴下，在學校老師和同學的關愛中，以及憑著自己堅定的信仰，這個艱辛長大的孩子竟成長為大家的“歡樂天使”。他那自信而溫暖的笑容深深地感染了身邊每一個人。



“歡樂的天使”——Jim 和他的身後電梯博物館。

前言

偶然的機會遇到 Jim 和李媽媽，朋友們正歡欣鼓舞地談論 18 歲的 Jim 被學校評為 Homecoming King。我不禁認真打量站立在旁面帶微笑卻不正眼看我的小男孩 -- Homecoming King Jim。打開話匣子後的 Jim，熱情地向我介紹到“你好，我叫 Jim，是一名自閉症兒童，我喜歡……”。孩子自信清脆的聲音在我的耳邊，我忽然發現這個看似安靜內斂的男孩多麼有熱情、有活力。於是，我便和李媽媽、Jim 約定了這次採訪，聽聽這位歡樂的自閉症兒童背後的故事。

本文所涉及的專業術語或詞匯：

法洛四聯症 (TOF) 是一種常見的先天性心臟畸形。其基本病理為室間隔缺損、肺動脈狹窄、主

動脈騎跨和右心室肥厚。重症者有 25% - 35% 在 1 歲內死亡，50% 病人死於 3 歲內，70% - 75% 死於 10 歲內，90% 病人會夭折。

先天性甲低全稱為先天性甲狀腺功能低下 (CH)，對兒童智力發育影響很大，此病可導致身材矮小，智力低下，醫學上一般認為如果在 2 個月內發現，及時治療，終身服藥，智力基本正常。

自閉症 (Autism) 為一種腦部因發育障礙所導致的疾病，其特徵為情緒表達困難、社交互動障礙、語言和非語言的溝通有問題。常見表現限制的行為與重復的動作，不能進行正常的語言表達和社交活動。

美國特殊兒童教育計劃階段包含：0 ~ 2 歲特殊嬰幼兒的個別化家庭服務計劃 (IFSP)、3 ~ 21 歲學齡兒童的個別化教育計劃 (IEP)，以及 16 ~ 21 歲殘障青年的個別化轉銜計劃 (ITP)，消息自《障礙者教育法》(IDEA)。

Homecoming King: Homecoming 為美國各大高中、大學的重要傳統，是一年一度的往屆畢業生回到母校，追憶學校生活的日子，譯為返校節。Homecoming King 則為畢業班時被推舉為返校節上的王者。



Jim 和爸爸、媽媽。

李媽媽和丈夫在 1990 年因工作調動來到美國。來美 4 年後，Jim 出生於 Memorial Hermann Hospital（位於休斯頓）。出生 1 天，因心臟畸形，被診斷為法洛四聯症；出生 2 天，為打開心臟閥門，做導管手術；出生 15 天，被診斷為先天性甲低症；出生 6 個月，又被發現左眼失明，右眼弱視；出生 13 個月，經歷開心臟手術；小學二年級，被診斷為自閉症兒童。

虎媽教育亮紅燈

李媽媽對於特殊兒童有著獨特的情感，家中哥哥因患腦膜炎而智力低下，從小同學親鄰的嘲笑不絕於耳，給李媽媽留下很深的陰影。因此當發現 Jim 也是特殊兒童時，為人母的李媽媽剛強起內心，暗自下決心一定要好好培養孩子。讓 Jim 提前讀書識字，雖然在起跑上落後，但要後來居上。

走進美國：李媽媽你好，請問 Jim 現在的身體狀況怎麼樣呢？

李媽媽：Jim 的先天性心臟病在經歷過兩次重大手術後已經痊癒。隻是由於心臟病引發的其他病症，例如先天性甲低症，左眼失明、右眼弱視，甚至是自閉症則遺留下來。Jim 每天必須服用治療先天性甲低症的藥，右眼佩戴 1300 度的近視眼鏡；需要借助放大鏡、高強度光線才能看書。走進美國：您剛提到 Jim 現在看書仍需要借助放大鏡，那 Jim 在剛開始學習的時候一定遇到不小的挑戰吧？

李媽媽：是啊。現在 Jim 是主動要求學習，但在他剛開始學習的時候，我們確實花了很長一段時間去磨合。我的哥哥也是特殊兒童，因腦膜炎從小智力發育遲緩，在學校我和我哥哥經常被同學嘲笑；在家媽媽則緊逼哥哥努力學習希望能出人頭地。後來，哥哥漸漸承受不住壓力，在年幼的年紀輟學了。我最初也把類似的虎媽教育施加於 Jim 身上。本著笨鳥先飛的道理，我盡可能地在閒暇時間教 Jim 學習知識。

例如我用他最愛的 M&M 巧克力豆數數，數對的人就可以吃巧克力豆。最後，所有的巧克力豆都進入我的口。“望子成龍心切”的我很生氣地說話。可是，Jim 卻回答我說：“Mum, you're not helping me. You get me con-fused.”（媽媽，你不是

在幫助我，你的所作所為使我感到迷惑。）那一刻，我意識到虎媽教育閃紅燈。我及時調整我的心態，靜靜地觀察 Jim 的興趣，從培養他的興趣開始守護著他的成長。

守護“天使”成長

每個自閉症兒童都是落入人間的天使，雖然寡言默語，可是他們卻擁有異於常人的“異能”，或許是觀察力、或許是動手能力……李媽媽耐下性子，用愛守護 Jim 的成長，最初觀察發現他的興趣，然後支持引導他，最後喜出望外地收獲他“天賦異常”的恩賜。挖掘到寶藏的李媽媽，讚賞之情滿溢在心口。

走進美國：虎媽教育改變後，您是怎樣守護 Jim 的成長的呢？

李媽媽：老實說，這是個很艱難的過程。首先我接受他智力低下的事實，放慢下腳步等待他一起成長。然後我安靜地觀察他的興趣，肯定他支持他。經年累月，積累成今天的質變。不積龜步怎能至千哩？尤其對 Jim 這樣的特殊兒童來說，一點點龜步的成長，都讓我感動。

當然，盡管我認為 Jim 很優秀，但是我也必須承認他的學習成績並不如我們期待的那樣出眾。有次 Jim 連考兩堂測試，成績分別為 50 分和 60 分。我回到家看到成績後肯定他的努力：“Jim，媽媽知道你盡了全力。昨天你看書到深夜才睡……”努力被肯定後的 Jim 也更加活潑開朗。當我家鄰居問候 Jim 最近學業怎麼樣？Jim 非常自信的說：“我剛通過兩門考試，獲得了 110 分。”我的鄰居很驚喜，而我卻驚疑“110 分？” Jim 後來告訴我：



Jim 在家中做家務。

五、特殊需要家庭關懷中心



Jim參加棒球活動。

“媽媽， $50+60=110$ 不是嗎？難道我做錯了嗎？”我恍然大悟，笑著說：“一點沒錯，Jim 你做得很棒！”

很多自閉症兒都會對某些事情有著獨特的情懷，Jim 在一歲左右就盯著門挪不開眼。偶然的機會，在他乘坐電梯時，從此深深地“愛”上了電梯。所以，我們約定“表現好，坐電梯”。現在，他坐遍家附近的高樓電梯，熟知電梯的發展史，各個部件和工作原理，以及各種電梯的品牌。從 5 歲開始手繪電梯，並因為電梯作品獲得繪畫大獎。11 歲以 Jim Li Elevators 賬號開通 Youtube 頻道 ElevExplorings，獲得 3 百多萬的累積點擊量。上帝在給你關閉一扇門時，會給你打開一扇窗。Jim 很幸運地找到了上帝打開的窗。

走進美國：我仍記得第一次和 Jim 見面時，他對自己身體缺陷的地方，以及他擅長的地方都有非常積極正確的認識。很多正常孩子都不能正確看待自己，可是Jim卻做到了，不知道您是怎麼教育他的呢？

李媽媽：“望子成龍”的虎媽教育失敗後，我也重新端正了自己的教育。一方面，我們直面 Jim 的特殊身體，接受並幫助他正確看待。我告訴 Jim：“我們是特殊兒童，因此在一些情況上會做得不如別的孩子那麼好，但是隻要我們盡全力去做，我們就成功了。”

另一方面，我又不斷地帶領他去挖掘他的潛能，建造他的自信。例如，我教 Jim 學習自行車，因為他視力不平衡，騎自行車鍛煉他的身體平衡。開始的時候是 Jim 在陪我騎車，現在卻是我陪 Jim

騎車。50 歲從零開始學習游泳，並教會 Jim 游泳，防止他肌肉萎縮。直到現在，隻要我們下午有空就一起去游 1000 米。另外我也鼓勵 Jim 做志願者活動，幫助弱小朋友，奉獻自己的力量幫助他人。

雙管其下，Jim 在特殊兒童裡的世界裡探索，獲得了自信，面對正常兒童時便不會妄自菲薄。

感激“天堂”的美國教育

家庭教育作為孩子最重要的教育之一，李媽媽當之無愧是一位亦師亦友的母親，手牽手帶領 Jim 勇往直前。而 Jim 也沒有讓媽媽失望，雖然在家庭裡是被媽媽守護快樂成長的天使，在學校卻是帶給同學和老師快樂的天使。Jim 就讀學校裡的每個學生、每位老師幾乎都認識 — 開朗快樂有禮貌的 Jim。在 Common Wealth 小學，Jim 獲得 Principle Nominated President Award；在 Fort Settlement 中學他獲得 Outstanding Character Award；在休斯頓地區數一數二的 Clements 高中返校日上，Jim 更是被人氣票選為 Homecoming King。

走進美國：Jim 現階段在學校的學習怎麼樣了呢？

李媽媽：在美國像 Jim 這樣的特殊兒童有個別化教育（Individualized Education），學校為每個接受特殊教育服務的學生制定個別化的教育計劃（IEP），IEP 應對特殊兒童當前的表現、教育的目標、服務提供的方式等內容進行詳細描述。Jim 從 2 歲開始接受特殊家庭輔導教育，小學、初中都是特殊教育，到高中後 Jim 漸漸跟上正常教育。現在 Jim 除了英語閱讀課程接受特殊教育外，其他課程



備受同學們擁護的 Homecoming King-- Jim。



Jim做志願者活動，幫助小朋友。

都是正常教育。

走進美國：從特殊教育到正常教育，Jim 在背後付出了怎樣的努力呢？

李媽媽：Jim 剛開始讀書時看不清老師講解的課件，需要老師在他旁讀給他聽。漸漸熟練使用放大鏡等輔助工具後，便不再依賴老師輔助。Jim 在學習態度上也非常積極，上課遇到問題，下課後就會找老師解惑。我曾問老師：“Jim 在學習上常遇到哪些問題呢？”老師笑答：“Jim 特別可愛，他每次請求老師坐在他身邊，先自己解答所有問題，再三思索後不會作答才會向我尋求幫助。”

他經常看書學習到深夜，有時我心疼地告訴他：“Jim，我們不需要這麼辛苦的，我們是特殊兒童，接受特殊教育也可以拿到畢業證書的…”然而，Jim 直截了當地拒絕說：“不，媽媽，我要上大學！”

走進美國：從小到大，Jim 在學校獲得眾多獎項。就像您提到的，儘管 Jim 很努力，但他的文化成績還是不能和正常兒童同日而語的。那 Jim 如何獲得這麼多獎項呢？

李媽媽：我很感激美國這個“天堂”般的特殊教育環境。不僅擁有完善的特殊教育體制，校園的師生也非常有愛心和包容心。儘管 Jim 的成績並不是很優秀，而且身體也有缺陷。但是，這並不影響老師和同學對他的關愛。Jim 喜歡微笑地和校園裡的每個同學、老師打招呼，Jim 所就讀的學校的全校師生幾乎都認識他，甚至連很多家長都認識他。

Jim 會快樂地問候他們，他們也會關心 Jim 最近的身體和學習情況。

曾有老師談笑地告訴我：“‘心情不好？去找 Jim 聊聊吧！’不到 1 分鐘，心情就變輕鬆歡快了。”

Jim 在小學時獲得 Principle Nominated President Award；中學時獲得 Outstanding Character Award；高中返校日上被人氣票選為 Homecoming King，這些榮譽的得來都不是因為 Jim 的學習成績，而是他在學校的積極求學的態度和他樂觀活潑的性格，獲得大家的認可。我由衷地感謝 Jim 出生在美國社會，整個社會接受他的特殊，包容他的特殊，甚至為他的成長鋪路，成就他更遠更成功的未來！

後記：採訪的那天，Jim 一直在屋準備第二天的考試。他再三告訴我：“很抱歉，我明天有兩堂考試，必須要看書，我們可以下次約著…”認真專注地學習，樂觀開朗地生活，這就是 Jim 現在的生活狀態寫照。誰曾想一個自閉症兒童能成為傳播快樂的天使？榮耀的光環下，我們看到“先育人後育才”家庭教育的成功，更看到美國“尊重學生自由發展”教育顯著的成效！

致 Clements 高中的感謝信——Jim 獲得 Homecoming King 後，李媽媽致信給 Clements 高中表示由衷的感謝：

September 12, 2015

Dear Principal, Teachers, Student Council, and all the students of Clements High School:

As Jim Li's parents, we want to take some time to express our gratitude for all the love and care that you show to Jim and for giving him such a high honor as homecoming king. Our words are so limited, but our hearts are deeply touched.

Jim could only have accomplished this much because of all you have done for him. He is visually impaired, but there is always an eye watching over him. He is autistic, but there is always a hand reaching out to him. Being at school for many hours each day, you all have done so much that as parents we could not do for him.

Clements is such a wonderful school. It not only cultivates academic excellence, but also more importantly, it creates a loving and unselfishness environment in which young people can build up their dreams spiritually and in unity.

Moreover, I would like to say that there are not many places on earth that would honor a special needs kid as homecoming king, but America is special. They hold the truth that everyone can pursue their dreams and goals on this great land.

Thank you everyone at Clements! We see this country's hope and future through you!

God bless you and God bless America!

Sincerely,

Ping Yun & Youfeng (Sue) Li

附錄：特殊兒童關懷活動圖片展示



2月21日光鹽社特殊關懷中心的小朋友才藝表演。



“光鹽成長園地”的成年特殊兒在特殊需要關懷中心的聖誕聚會上表演節目。

溝通的智慧 (節錄 8/3/15)

戴禮約牧師心靈加油站廣播，高唐萬千整理

世上最有效的人與人之間的溝通，出自藉由神來的智慧，如拿單以“富豪搶奪貧戶的羊”進諫大衛王之例。

人與人之間有效的溝通，亦須因時、地、環境之不同而制宜。美國有一笑話，說有一華人家庭，孩子向媽媽說：“我要去走狗了！”媽大為不解。原來孩子把遛狗逐字譯成中文，才變成這樣說話。同一個家庭尚且因語言背景不同有如此差異，我們與不同文化背景，社會背景。宗教背景的人士交往，更需彼此有瞭解與接納。

一般基督徒熱心傳福音必須注意：對與自己信仰不同的人士交談時，不加以否定，不要把自己的想法投射到對方身上不試圖說服對方。不因自己的控制慾，面子問題強迫對方接受，否則有極大反效果 這極具破壞性。

在美國看重個人的隱私講究“彼此尊重”，交談時須讓對方感到被尊重。若一次溝不通，不妨暫

且放下等下次有機會。若在家中與自家青少年交談，也以“與朋友式”為宜，不讓自己的情緒來破壞彼此尊重。

要做到以上原則，單靠自己的決心是做不到的。基督徒傳福音前必先在父神面前求祂給你一顆真誠愛人的心，先禱告，才能讓祂賜您智慧，如何遵祂的旨意而行。所以我們每清晨必先讀祂的話語，祂是每日賜新恩典的神，不要靠你過往的經驗或知識，與人溝通，先傾聽神與人說話就能達到有效溝通。

祝您成功！



耶穌能造一個全新的你（節錄08/24/2015）

李論“心靈加油站”播出，高唐萬千整理

“親愛的朋友，你說，陰天代表你的心情，雨天更是你對生命的反應；你說，每日生活一樣平靜，對於未來沒有一點兒信心。”

“朋友，你曾否觀看滿天的星星——期待有人能夠瞭解你心，能夠愛你，使你力量更新？”

“是的，耶穌愛你，耶穌疼你，耶穌能將一切都更新——他能該變你的曾經，能造一個全新的你！”

他如何將你更新，將你改變成一個全新的你呢？是他親來人世，替我們的罪，死在十字架上。從他聖潔生命在十字架上所流出的寶血，凡接受他，因而連接他的罪人，就可脫離一直以來被轄制的罪的權勢，身分，地位，從此進到了屬神的榮耀光明的國度裡。今世受他的蔭庇。

若一個過去是荒誕渡日的人，一旦接受耶穌聖潔的生命，他就會對過去的墮落產生厭惡，即使開始還有受到誘惑性掙扎，至終能得到的平安喜樂。

神經記載詭詐人的稅吏撒該及格拉森地方的一個被群鬼附身的人，一遇到耶穌的救恩，就番然更新，成為一個“在主裡新造的人”（路加福音19章1-10節；馬可福音15章1-20節）

基督徒們，我們在日常的生活，是否有時會懷疑自己是否已成為

一個新造的人？因有時會想起自己過往所犯的罪，內心又受到控告，極感內疚。這時應快快回到耶穌救贖寶血的源頭，確定他已用自己生命買贖了我們。他要給我們能力，使我們不再故意犯罪。哥林多後書5章17節：“若有人在基督裡，他就是新造的人”

在基督教歷史上，因改教而對人類有極大貢獻的馬丁路德，有一日，魔鬼來到他跟前，對他的過往，提出一連串確有其事的罪惡的控告。質問馬丁路德說：“你曾犯過這麼許多罪，還敢親近神？還敢告訴人說，人能因信稱義嗎？”路德審視那些記錄，樣樣屬實，甚至有些連他自己都忘了的。但也就在這時，慈悲公義的天父提醒他：“所有的罪，在你接受寶血洗靜時，都已完全被洗靜，不再被紀念了。你如今已是一個過著聖潔生活，處處活出新生命的人了。”路德在聽到神提醒，就拿起紅色筆，在那一疊疊，一落落的控告狀上列上紅線，宣告自己在基督耶穌，已是新造的人。舊事已過，都不成被控告的把柄了。

是的，親愛的朋友，我們在受仇敵攻擊，控告的時候，要記得宣告非但過去的罪，神已赦免，連未來不小心犯的罪，神也照樣將赦免。這樣才能使魔鬼退去。

願我們時時提醒自己，天天靠近神，活在他裡面，因我們“在他裡面已是一個全新的人。”



光鹽社專題講座／甲狀腺疾病-栗懷廣醫師，黃金醫療中心 Seminar by Dr. Huaiguang Li 01-10-2015



光鹽社專題講座／認識食道癌和免疫系統對癌症的影響與作用：講員 Jaffer A. Ajani 醫師, MD Anderson 04-04-2015



光鹽社專題講座／現代光污染及電子產品對眼睛的傷害與防護-陳卓眼科醫生 Dr. Chen, The effect of modern light pollution 06-06-2015



光鹽社專題講座／免疫療法治癌症靠譜嗎？黃璐博士 Dr. Huang, Is Immunotherapy effective? 08-08-2015



光鹽社專題講座／透過飲食與營養防癌-彭廣醫師 Dr. Peng, how to prevent cancer through diet 08-01-2015



光鹽社專題講座／免疫療法治癌症靠譜嗎？黃璐博士 Dr. Huang, Is Immunotherapy effective? 08-08-2015



東南辦事處明湖中國教會(CLCC)第一次講座-陳康元醫師與王琳博士 Breast Cancer Support Group Meeting 08-14-2015



乳癌互助小組點心座談會 Breast Cancer Help Meeting 04-11-2015



乳癌倖存面面觀-Dr. Polly Niravath 主講 06-13-2015



健康日，栗懷廣醫師提供諮詢。

2015.09.12

七、社區活動摘要



健康日 Health Fair 02-28-2015

Our Team 我們的團隊



義工訓練及抽獎 (2) Volunteer Training 10-03-2015

義工訓練 Volunteer Training 10-03-2015





春節園遊CCC Chinese New Year Carnival 02-14-2015



Community Service Day at FBCC 01-11-2015



Civic Engagement Phone Bank 10-24-2015



Navigator培訓-Insurance Training 10-16-2015



電話通知選舉 Phone Bank Civic Engagement 10-24-2015



CARE July-04-2015



2015年冬衣送暖，獻上感恩。

七、社區活動摘要

2015 慈善音樂會 Charity Concert



特殊需要關懷中心 (Special Needs Caring Center)



特殊兒童活動 Special Needs Children Activity 11-20-2015



特殊兒童關懷中心四月會主題-需要監護人嗎? Kathy Cheng(鄭)Special Needs center meeting in April, Is guardian necessary 04-18-2015

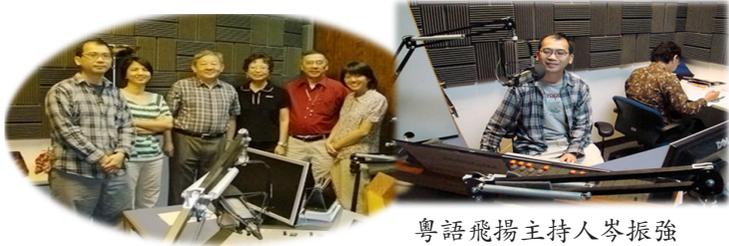


特殊兒童活動-邀請台灣汪爸，汪媽參加活動 Invitation of Wang Mama and Wang Baba 11-20-2015

福音廣播網 Radio Programs 心靈加油站和粵語飛揚



主持人：李論師母 和戴秋月師母



粵語飛揚主持人岑振強

西北辦事處 Northwest Branch Office



健康講座聽眾踴躍(Educational Seminar)

光鹽社電視節目-光鹽健康園地 (TV)





American First National Bank

恆豐銀行

以心服務 · 服務至心

分行遍佈

休士頓地區

總行
休士頓分行
糖城分行
好運分行
春枝分行
凱蒂分行

達拉斯地區

理查遜分行
賀立漢分行
布蘭諾分行-1
卡羅頓分行
布蘭諾分行-2
阿靈頓分行
嘉倫分行

內華達地區

拉斯維加斯分行
阿瑪戈沙谷分行
百藍坡分行

路易斯安納地區

紐奧良分行
coming soon



Main Office

9999 Bellaire Blvd., Houston, TX 77036

立體停車場

三線道汽車存款

歡迎來電查詢 713-596-2888

www.afnb.com

Member FDIC. Equal Housing Lender.



恆豐銀行 氣象萬千 恆豐銀行 深得我心



CHINESE COMMUNITY CENTER

中華文化服務中心

※ 文心幼稚園 Child Development Center

NAEYC全美幼教認證合格。一歲至五歲兒童學前教育最理想的環境，雙語師資。

※ 青少年課 Youth Program

- 課後輔導：ESL英語、電腦、美術、體育等。星期一至五3:00PM~6:30PM。
- 夏令營：包括上課學習及戶外教學，並有青少年領導訓練，暑期星期一至星期五，7:30AM到下午~6:30PM。

※ 中文學校 Language School and Leisure Learning

- 中文班：週六上課—漢拼簡體字班，漢拼繁體字班，學前至十二年級，注音繁體班，成人中文班。
- 青少年社團：CYS（青少年聯誼社），JA（青少年成就社）。
- 青少年及成人健身，才藝班：籃球，桌球，Hip Hop，瑜珈，太極，文化特藝，手工美勞摺紙，繪畫，鋼琴。

※ 成人就業輔導部門 Workforce Development

- 英文班 (ESL)：基礎英語，英語初級，中級會話，美國入籍準備班
- 職業訓練 (Basic Skills Training)：簿記，電腦軟件應用 (MS Word, MS Excel, QuickBooks), 求職輔導
- 證書課程 (Vocational Training)：醫療帳務專業員，護士助理，電腦維修員培訓班
- 代尋工作 (Job Placement)：秘書、簿記、電腦軟體或銀行操作員
- 家庭經濟輔導中心：社會福利申請、家庭計劃預算及整頓、信用分數問題諮詢。
- HUD 首次房屋購買工作坊，美國購買房屋流程諮詢

※ 年長者服務部門 Senior and Social Services

- 年長助理就業輔導 (SCSEP)
- 低收入年長者夏季電費補助 (CEAP)
- 低收入戶房屋節約能源計劃 (Agencies in Action)
- 協助申請各項福利 (Benefit Enrollment Center)
- 看護培訓 (Caregiver Training)
- 「晚緣」長者陪伴服務 (Companionship Program)
- 法律諮詢 (Legal Clinic)
- 養生班 (Adult Day Program)

※ 其他服務

- 室內體育館（會員制）：提供籃球、乒乓球、羽球、元極舞、有氧舞蹈等等活動。
- 低收入戶免費報稅服務

§ 本中心獲得

美國聯合公益基金會 (United Way)
聯邦、州政府、休士頓市政府 (City of Houston)
及其他多項基金贊助，提供社區綜合服務。



地址 (Address): 9800 Town Park Dr., Houston, TX 77036

電話 (Phone): (713) 271 - 6100 | 傳真 (Fax): (713) 271 - 3713

網址: www.ccchouston.org



江桂芝會計師事務所

CMCD LLC

Certified Public Accountants

From **Local** to **Global**,
Convert **Experience, Strategy**
to **Wealth, Success**

從 **區域** 到 **全球**
化 **經驗, 策略**
為 **財富, 成功**



江桂芝

Mary K. Chiang

CPA, CFP*
Member



卡士迪

Daniel Castillo

Harvard Law School J.D.
Board Certified, Tax Law
Texas Board of Legal
Specialization, CPA
Member

審計
AUDIT

稅務
TAX

諮詢
ADVISORY

國語、英文、粵語、越語俱通
English, Chinese, Cantonese, Vietnamese

9999 Bellaire Boulevard, Suite 900, Houston, Texas 77036
9th floor of the American First National Bank 恆豐銀行九樓
Telephone: **(713) 771-9646** Fax: **(713) 771-0932**
Email@**CMCDLLC.COM** **WWW.CMCDLLC.COM**

EDWARD CHAN, M.D.

陳啟華 眼科醫學博士



休士頓 Baylor 醫學院眼科醫學博士

主治：

近視矯正手術，白內障，角膜移植，
青光眼，眼翼，近視，斜視，眼部
整容和一切眼疾。精通最新進手術
和雷射激光治療。

附設：眼鏡專櫃，隱形眼鏡

休士頓：

7737 S.W. Frwy, #850, Houston, TX 77074

預約電話：**(713) 271-2271**

(59 & Beechnut St.)

糖城新址：

20/20 Eye Clinic & Optical

4675 Highway 6 South, #B, Sugar Land, TX 77478

電話：**(281) 277-6100**

(Highway 6 & Dulles Ave.)

• 診所人員通國、粵、越、西、英語

• 接受各種醫藥保險及政府醫療卡，Vision Plan

Eagle Strategies LLC

A Registered Investment Adviser



計劃造就成功 成功始於計劃

Qualifying
Member, 2012



MDRT®

江桂芝

Mary K. Chiang, CFP®, CPA, CLU®, ChFC®

+Financial Advisor

CA Ins. Lic #0C45485 TX Ins. Lic #832061

以多年的財務規劃經驗
和誠信助您成功

713-771-9648

Email: mkchiang@ft.newyorklife.com

+Financial Adviser offering financial planning and investment advisory services through Eagle Strategies.

9999 Bellaire Blvd., Suite 901, Houston, TX 77036

9th floor of the American First National Bank 恆豐銀行九樓

<i>Life Insurance</i>	人壽保險
<i>Estate Planning</i>	遺產規劃
<i>Retirement Planning</i>	退休計劃
<i>*Fixed Annuities</i>	固定年金*
<i>Long Term Care Insurance</i>	長期護理保險
<i>Educational Finding</i>	教育基金

Agent of New York Life Insurance Company
Registered Representative offering securities through
NYLIFE Securities LLC. Member FINAR/SIPC
A Lincensed Insurance Agency
3200 Southwest Fwy, Ste. 1900, Houston, TX 77027
Tel: 713.961.4545

* Issued by New York Life Insurance and Annuity Corporation (A Delaware Corporation)

* 由紐約人壽保險及年金公司發行(德拉瓦州註冊)

The offering documents (policies, contracts, etc.) for products from New York Life and its subsidiaries are available only in English. In the event of a dispute, the provisions in the policies and contracts will prevail.

對於保單、合約等相關文件，紐約人壽及其子公司僅提供英文版本。如有爭議，一律以保障和合約中的條款為準。

Eagle Strategies LLC and NYLIFE Securities LLC are subsidiaries of New York Life Insurance Company.

鷹銳策略公司及紐約人壽證券公司為紐約人壽保險公司的子公司

SMRU 485306

家庭全科

Family Medicine



曹有餘醫師
Jerry Tsao, M.D.

Tel: 713-772-8885 精通中、英語

7850 Parkwood Cir. Dr., #A-6, Houston, Texas 77036



林志豪與包德士律師事務所

LIN & VALDEZ L.L.P. *Attorney at Law*

713.339.4200

9999 Bellaire Blvd., Suite 360, Houston, TX 77036 (恆豐銀行大樓)

E-mail: linlawfirm@yahoo.com



林志豪律師

德州聯邦地方法院
聯邦第五巡迴法院出庭律師



Alfred Valdez
律師



Andrew Whang
律師

三位資深律師及專業助理，集逾50年執業經驗提供專業法律服務。
法律助理：Catalina Valdez，休士頓大學LLM，羅馬尼亞律師
于瀾，印第安那大學LLM，中國律師

移民

WWW.IMMIWEB.COM

專業移民網站，最新移民資訊，排期表，盡在移民網

- ❖ H/E/L/O 簽證申請，轉換學生身份
- ❖ 傑出人才，研究人員，國家利益豁免
- ❖ PERM 快速勞工卡申請（許多成功案例）
- ❖ 宗教移民，受虐配偶自我申請

- ❖ 廚師，工程師，研究人員，護士，專業，藝術與運動人員移民，物理治療師
- ❖ 親屬移民，未婚夫妻申請
- ❖ 政治庇護，移民保釋，法庭上訴

商業與民事訴訟

- ❖ 公司，投資，生意買賣過戶
- ❖ 商業地產買賣，租賃，諮詢，顧問，文件準備，審閱，過戶
- ❖ 商標，商名申請與保護
- ❖ 州內，聯邦與跨國民事訴訟

遺產規劃與信託

- ❖ 遺囑，保險與避稅信託
- ❖ 遺產規劃與處理，遺囑認證
- ❖ 法定與醫療授權書
- ❖ 財產保護規劃，諮詢顧問

家庭

- ❖ 協議離婚
- ❖ 爭議離婚訴訟
- ❖ 收養，監護，改名
- ❖ 婚前與婚後合約

破產

- ❖ 個人與公司破產
- ❖ 債務談判
- ❖ 停止債務催討
- ❖ 第7及11章破產

刑事辯護

- ❖ 聯邦及德州刑事法庭辯護
- ❖ 仿冒 DWI 及各類刑事案件

Licensed to Practice in All Texas Courts. Not Certified by Texas Board of Specialization.



美南報業電視傳媒集團

Southern News Group

<http://www.scdaily.com>

休士頓黃頁
Houston Chinese
Yellow Pages

55.5
美南國際電視台
KTBU
HOUSTON
ITV

網絡版
美南新聞

國際貿易中心
International
Trade Center
Houston Texas

USA 美南印刷廠
Newspaper Printing Co.



美南報業電視傳媒集團

發行人：李蔚華 社長：朱勤勤
副社長：朱幼楨 副社長：秦鴻鈞

Tel:(281)498-4310 (281)498-4330

Fax:(281)498-2728 (281)498-3567

11122 Bellaire Blvd., Houston, Texas 77072

Southern News Group





美國福音護主協會

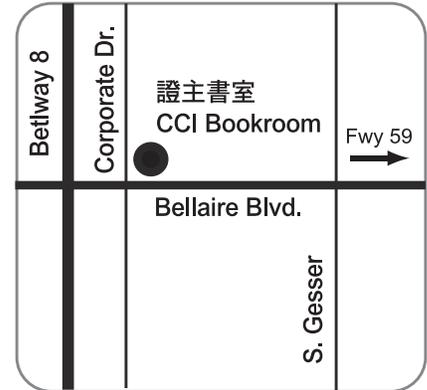
CHRISTIAN COMMUNICATIONS INC. OF USA

證主書室

服務時間: 星期一至星期六
上午十時至下午六時



- ▶ 門市提供寬敞購物空間
- ▶ 舉辦各類生活及信仰講座
- ▶ 網上書店及電子書銷售
- ▶ 推動健康教會事工
- ▶ 關心中國教會成長及培訓



地址: 9600 Bellaire Blvd., Suite 111, Houston, TX 77036 (王朝商場內)
 電話: 713-778-1144 · 傳真: 832-509-0116 · 微信 Wechat: CCI-US · BECOME A FAN
 電郵: cciusahouston@gmail.com · 事工及網上書店: www.cc-us.org · 證主 App (cciusa)

吉 福

保險代理

COMMQUEST INSURANCE

服務週到 · 理賠迅速 · 歡迎洽詢

YOUR ONE-STOP SOURCE FOR ALL OF YOUR INSURANCE NEEDS

個人保險

Personal

- Auto 汽車
- Home 房屋
- Flood 水險
- Health 健康
- Life 人壽
- Annuity 年金

商業保險

Commercial

- Auto 汽車
- Property 產業
- Restaurant 餐館
- Retail 零售
- Wholesale 批發
- Workers Comp 勞工



韓 雯
Wen H. Tu

商業資產，責任與勞工保險是業主一項最大的開銷。我們代理許多家保險公司，可為您選擇最佳的保險項目與最經濟的保費。我們願為您比較保額與保費。不同的保險公司有不同的專精，請相信我們的職業知識與誠信。

Tel: 713-590-4668

Fax: 713-590-4778

6100 Corporate Dr., #268, Houston, Texas 77036-3419

wen@wenhtu.com

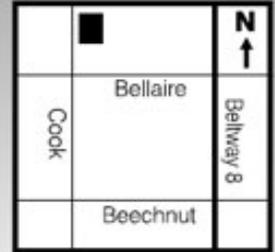


完整修車廠

Complete Auto Center

4605 Cook Road
Houston, TX 77072
(Corner at Bellaire & Cook)

Tel: (281) 564-6541



- | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 引擎調整及維修 | <input type="checkbox"/> 電腦診斷 | <input type="checkbox"/> 鍍金及噴漆 |
| <input type="checkbox"/> 剎車系統 | <input type="checkbox"/> 專修疑難雜症 | <input type="checkbox"/> 汽油噴注系統 |
| <input type="checkbox"/> 變速器保養及修理 | <input type="checkbox"/> 電腦 Alignment | <input type="checkbox"/> 平衡輪胎 |
| <input type="checkbox"/> 電器電路 | <input type="checkbox"/> 冷氣及暖氣 | <input type="checkbox"/> 免費九項安全檢查 |

州政府年度車檢

Open Mon (星期一) - Sat (星期六)
8:00AM~6:00PM
· 有拖車服務 ·

六個月或6千哩工作保證

精修歐洲車、日本車及各種型車輛

多種款式好車出售，高價收購舊車

第一流技術 · 第一流服務 · 保證質量

童雅各冷暖氣公司

COZY A/C & HEATING INC.

Tel: (281) 565-7050

Fax: (281) 265-0377

TACLB 013610C

商用、住家

冷暖氣及家電



以賽亞書 53:5 : 「因他受的鞭傷我們得醫治。」

寶琳驗光眼鏡中心

Dr. Lin H. Tou Optometrist

Vision Source

11159 Westheimer @ Wilcrest
Houston, TX 77042

Tel: (713) 978-7504

營業時間：週一至週五 9:00AM~6:00PM
週六 9:00AM~2:00PM

華人專線： **(713) 978-5959**
外州免費電話： **1-888-978-2020**

驗光配鏡
最新儀器
隱形眼鏡
款式齊全
品質服務
當天取貨



鮑亞群

視學眼科博士

Dr. Ya-Chin Bao (O D)

群鷹視學眼科中心

Fellow of Orthokeratology Academy of America
Therapeutic Optometrist / Glaucoma Specialist
Pediatric Specialist / RGP and Soft Contact Lens

全新先進設備
診治各類眼疾
幼兒視力保健
控制預防近視

醫術精湛周全
青光眼專執照
斜視弱視矯正
精配隱形眼鏡



see and soar like an eagle

附設多種名牌鏡框
專櫃，最新款式，
優質服務，當天取貨
VSP, Eyemed,
Superior, VCP,
Cigna Vision, etc.

惠康廣場診所

Tel: 713-270-9188 Fax: 713-271-9188

營業時間：星期一、三、四、五、六 11:00am~6:30pm
星期日 12:00noon~5:00pm 星期二 公休

9188 Bellaire Blvd., Suite I, Houston, TX 77036

(前達君視力眼鏡)

網址：www.EagleEyeCenter.com

Email: eagle.eye.bellaire@gmail.com

糖城診所

Tel: 281-491-2199 Fax: 281-491-2332

營業時間：星期一~星期五 10:00am~6:00pm
星期六 10:00am~4:00pm 星期日 公休

1730 Williams Trace, #J, Sugar Land, TX 77478

(Hwy 59 & Williams Trace)

網址：www.EagleEyeCenter.com

Email: eagle.eye.center@gmail.com

※ 精通英語、國語及台語 ※ 接受多種醫療保險及視力保險



栗懷廣醫學博士

Huaiguang Li, M.D., Ph.D
Board Certified, ABIM

- 20餘年臨床經驗
- 北京醫科大學畢業
- 北京醫科大學原教授
- Baylor College of Medical Instructor
- St. John's Episcopal Hospital 內科住院醫師
- Memorial Hermann Hospital Southwest 主治醫師

黃金醫療中心

Golden Care Medical Center

Tel: 832-834-4812

Fax: 832-834-4814

主治：

各種內科，皮膚疾患，外傷及急診，各種體檢
血尿化驗，心電圖，高血壓，糖尿病
外科小手術，腰腿疼痛

每週七天，方便病人就診！ 看診時間：8:30am - 6:00pm

※接受各種醫療保險和政府計劃，歡迎預約※

9750 Bellaire Blvd., #180 (黃金廣場內)
Houston, Texas 77036



Grace Computer & Internet Corp.



活泉電腦網路公司

經驗豐富 常常更新 誠信可靠 胸懷世界

智能手機APP

網站架設

軟體開發

電腦服務

廣告服務



名片掃描

713-779-8444

www.gracecomputer.net

6918 Corporate Dr., #A16, Houston, TX 77036

周一至周五：上午9點 - 下午5點 周六：請預約

info@gracecomputer.net



Apple 蘋果APP Android APP

鑫匯地產投資管理公司

Houselink Service, LLC

鑫匯盡心盡力誠信助您



Amy Shao

832-878-8988(c)

713-931-8601(o)
281-667-3037(pfax)
微信: amys0529
amyshaorealty@gmail.com
www.har.com/amyshaorealty
Your Success is My Success!

- 買 賣 新屋、舊社、土地、生意、倉庫
- 租 賃 房屋、倉庫
- 管 理 物業
- 投 資 土地、房屋、生意—全美
專精REO, FDIC, Wholesale物業—超值
- 貸 款 住家、商業, 專精德州, 遍及全美
- 籌建信譽 申辦信用卡, 修復信用紀錄—全美
- 物 業 稅 抗辯—不成功, 不收費

● 資深專業 ● 友愛熱誠 ● 精進服務 ● 歡迎諮詢

華夏安全駕駛學校

Always Defensive Driving School(C1262)

安全抵家是家人對你的期盼, 安全到達是我們前進的目標。
中國城交通安全講習學校: **幫你取消罰單, 或者降低保險。**

上課時間: 每個月第二個星期六, 8:30am—3:00pm
上課地點: 5855 Sovereign Dr D92 ,Houston, TX 77036
聯絡人: 邵老師 8326003938 or 微信: amys3938
(可加微信報名上課)

2016年—歡慶建校20餘年!

感謝大家20幾年來對本校的支持, 幫助, 推薦和鼓勵!

特別歡迎新來賓, 初駕者, TEENAGE免學費試聽。

友情提醒:

- 1) 2016年七月 本校無課!
 - 2) 持學習駕照者, 千萬不可獨自駕車外出!
 - 3) 不要駕駛您的名字不在其保險單上的車輛!
 - 4) 主持人Amy Shao作為全職地產經紀和地產投資規劃諮詢公司的負責人, 經常是在路駕或與客人約見當中, 此時不方便接聽你的來電, 敬請見諒。
 - 5) 需要諮詢服務的不要留言, 請發短信! 報名上課可以使用手機短信或微信服務。
- Walk in Welcome! 單純為保險來上課的, 敬請預先說明。

學費 \$45, 包括午餐。無證明需要者\$6餐費, 學費免。歡迎參加。

Your Financial Future: Will You Be Ready?

Getting your financial and investment act together takes time and close attention to detail. With more responsibilities, the process becomes even more complex.

As a Morgan Stanley Financial Advisor, I have access to a range of resources, advice and services to help you meet your needs.

Please call me to arrange a meeting about your wealth management needs.

- Equities, fixed income and mutual funds
- Alternative strategies
- Individual Retirement Accounts
- Brokerage services
- Business financial services
- Access to Lending services
- Financial planning services



Michelle Lee 李孫明美

Vice President
Financial Advisor
1600 Highway 6 South, Suite 100
Sugar Land, TX 77478
Tel: 281-263-1611 • 800-242-2914
Fax: 281-263-1666
michelle.m.lee@morganstanley.com
www.morganstanleyfa.com/michellelee

Morgan Stanley

摩 根 士 丹 利

The investments and services listed may not be suitable for all investors. Morgan Stanley Smith Barney LLC recommends that investors independently evaluate particular investments, and encourages investors to see the advice of a financial advisor. The appropriateness of a particular investment will depend upon an investor's individual circumstances and objectives.

© 2016 Morgan Stanley Smith Barney LLC. Member SIPC.

NY CS 8055211 BCO04 CRC1039247 11/14

蕭冠英汽車修理廠

JOSEPH AUTO SERVICE INC.

9903 Honeywell Rd., Houston, TX 77074

電話 713-776-2926 傳真 713-776-2962



✉ josephkshiao@yahoo.com 🔍 JOSEPHAUTOSERVICE.COM

營業時間

週一至週五

8:00AM-5:30PM

週六

8:00AM-2:00PM

鈹金噴漆部

- 代辦保險公司理賠 · 租車
- 全新無塵式噴漆房
- State Farm保險公司指定鈹金廠

舊車部門

- 各種舊車買賣
- 各種款式日本車 · 狀況優良有保障

引擎部門

- 引擎調整
- 剎車系統
- 冷氣系統
- 水箱清洗
- 拖車服務
- 自動變速箱油及油蕊



RE/MAX® UNITED 聯禾地產

您投資房地產的領航者 *Outstanding Agents Outstanding Results*



徐淑珍

Christina Shyu

Cell: 281-796-6027

christinashyu6@yahoo.com

資深道地專業的新房專家

熟諳: 休士頓地區各大建商的房型設計及特色。

專精: 糖城(Riverstone, Telfair)
密蘇里市(Sienna), Katy
Cypress, Woodlands等知名社區

敏銳精闢的市場分析
誠實無偽的良知

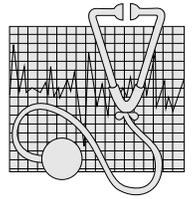
熱情回應你的需求，協助你---無論自住或投資
逐夢踏實，安身立足，站穩德州第一大城，胸懷世界。



唐衍賢醫師 心臟專科

Sherman Y. Tang, M.D. F.A.C.C.

Sugar Land Cardiology Associates



心導管、血管氣球擴張術及支架安裝權威

主治：心臟及全身血管阻塞（包括：冠狀動脈、頸動脈、腎動脈及腳部動脈）、高血壓及各種心臟血管疾病。

- 美國內科鑑定醫師 *American Board of Internal Medicine.*
- 美國心臟學會鑑定醫師 *American Board of Cardiovascular Medicine.*
- 美國介入性心臟學會鑑定醫師 *American Board of Interventional Cardiology.*
- 美國心臟學院院士 *Fellow of American College of Cardiology.*

3527 Town Center Blvd. South, Sugar Land, TX 77479

Tel: (281) 491-6808 • Fax: (281) 491-6801



WINFORD FUNERALS

休士頓唯一華人自營（具有四十多年服務經驗）

福地時時祐子孫

永福殯儀

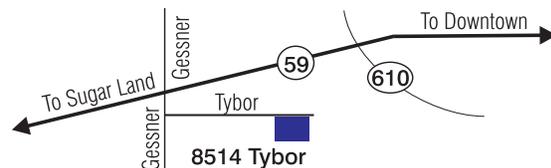
館內自設電動火化場
免去往返奔波，省時省事又省錢



(713) 771-9999

鄧樹良（粵、華語）·黃小娟（粵、越語）

.....打通電話便即安排服務（24小時）.....



永恆處處獲金玉

8514 Tybor Drive, Houston, Texas 77074 (Gessner @ S. W. Frwy)

禮堂新敞 光麗莊嚴 各種宗教 中西儀禮 服務週全 棺槨石碑 多款陳列 豐儉皆備 日夜服務 收費公道 華人葬禮 經驗豐富 靈柩骨灰 運返家鄉 自置墓地 清幽便利 保險福利 預辦身後 專人代辦 協助孤貧 花牌花籃 隨時供應



We care about Your Quality of Life.

LIFEnhance

Alternative Medicine Clinic

腫瘤替代輔助治療診所

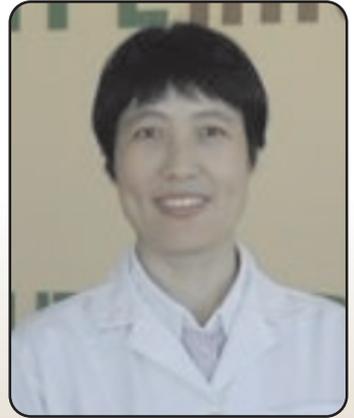
Tel: 713-661-8822

專精腫瘤替代輔助治療

- 增加體力，減輕疲勞，虛弱，增進食慾，減輕噁心，嘔吐，厭食及消化系統症狀。
- 舒緩緊張情緒，減輕焦慮，恐懼。
- 減輕疼痛，幫助睡眠。
- 提供美國國家衛生院(NHI)有關腫瘤替代輔助治療及預防的最新資訊。

病案舉例：(1)美國白人，72歲，男性，被診斷為3-4期小細胞肺癌，接受化療治療，感到極度疲勞，嗜睡厭食，噁心，嘔吐，恐懼焦慮，接受本診所治療三週後，體力及飲食明顯好轉，恐懼焦慮感消除，與家人外出打獵，享受天倫之樂，自訴接受治療後，其生活質量明顯提高。(2)美國黑人，女47歲，乳腺癌晚期，因故失去早期治療機會，來診時重度疲勞，需坐輪椅，靠人照料，下肢及腹部水腫，不能進食，疼痛，本診所給予替代輔助治療及營養指導，並鼓勵病人接受主流醫學治療，四週後，病人能行走，開車，生活自理。

※專售美國研究證實有效的營養保健品※



張朝慧

中醫師 / 針灸師
OM.Lac.Dipl, C.H.

- ▲二十餘年中西醫臨床經驗
- ▲兼任美國LIFEnhance公司臨床顧問
- ▲接受保險

▲ 3400 Bissonnet St., Suite 150, Houston, Texas (S.W. Freeway 59 近 Buffalo Speedway)
▲ 16659 Southwest Freeway, Suite #581, Sugar Land, Texas 77479

**ON ALL
REPAIR/REMODEL**

免費估價及收費合理

經驗豐富及質量保證

信譽第一



STEVE'S

HOME REPAIR

房屋全修

厨浴翻新及水電維修

換裝各種電燈及電扇，熱水器，電爐

安裝監視系統

地板及磁磚換新

籬笆換修及內外油漆，高壓洗牆

屋頂補漏

牆壁及涼棚換修

換修門窗及車庫馬達

連絡人: **STEVE CHEN** 電話號碼: **281-750-1147**(精通國, 英, 台, 法)

E-Mail: stevechenindy@gmail.com

長青藥局 EVERGREEN PHARMACY

9180 Bellaire Blvd., Ste. A, Houston, TX 77036 (惠康超市左側)

藥師 **王育文** Crystal Wang, Pharm D., RPh.

藥師 **呂岳勳** Thomas Lu, Pharm D., RPh.

營業時間：

星期一至五 9:00AM - 6:00PM

星期六 9:00AM - 3:00PM

專業藥師及助理團隊為您服務

* 調劑諮詢，醫師處方藥

* 各種成藥、醫療器材

* 接受多種醫藥保險卡

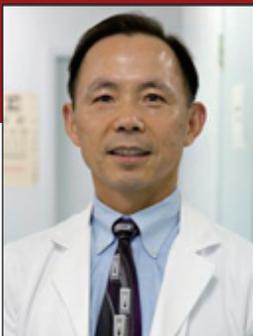
* 健康食品、維他命

* Fax, Fingerprinting

**20多年老店
值得信賴**

Tel: (713) 541-1234 Fax: (713) 541-1101

惠康醫療中心 ALLCARE MEDICAL CENTER



內科診所

姚聖坤 醫學博士

(Board Certified, ABIM)

- 蘇州醫學院醫學系畢業
- 中國醫學科學院阜外醫院心臟專科醫師
- 德州大學醫學院內科住院醫師畢業
- Memorial Hospital Southwest主治醫師

服務項目

- ◆ 各種內科 ◆ 血尿化驗
- ◆ 各種疾患 ◆ 外傷與急診
- ◆ 心電圖 ◆ 正常體檢

電話：**713-779-3355** 國語專線：**713-779-1807**

門診時間：週一至週五 8:30AM-5:00PM 週六 休診

地址：9110 Bellaire Blvd., Suite E
Houston, TX 77036 (頂好廣場內)

接受保險、Medicare

黃氏屋頂工程公司 黃氏油漆木工公司

1. Certainteed Certified silver Star Contractor--- commercial
2. 住宅屋頂新裝及補漏 Certainteed Certified
3. BBB金星獎(Gold Star Award) 從2001年起
4. 德州屋頂工會會員 Texas Roofing Contractor Association
5. 2004 IBC of England頒發全球500傑出人才

Sure Coat
防漏省電系統

適用：大部分商業屋頂
包括：鐵屋頂、BWP平屋頂

本公司採用的「Sure Coat Roof System」在防水防漏功能上可以發揮完美的效果：特別在排水孔、排水渠、屋頂有穿透的天窗、鼓風機角、懸空及有接的部位。
本項產品的建材與特殊樹脂混攪而成，有93%的高熱發散系數及91%的陽光反射率；這些高技術是市面產品找不到的。
此外，「Sure Coat Roof System」有「A」級的耐火功能。

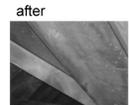
Two certified roofing torch welding applicators working in the field to ensure safety and quality work for commercial roof

Radiant Barrier

閣樓省電系統

可阻擋輻射80%進入閣樓

before



Solar Powered Attic fan

太陽能屋頂風扇/保證五年



可省電 **30%**

油漆 Paint

1. House move in and move out totally repair & finish interior exterior paint
2. Stain & Varnish doors & cabinet 廚櫃或木質門的保護光漆
3. Garage parking floor finish 車房地板油漆
4. 擁有 Titan—噴漆槍3000psi，適合Shopping Center 商業建物油漆

地板、地毯 Flooring

wooden, laminate, ceramic tile and vinyl, carpet replacement

木工 Carpenter

1. Hardiplank siding wooden siding at exterior wall 水泥板、三夾板、木板外牆修理及替換
2. Door and window replace 門窗替換
3. Partition set up & finish 隔間
4. Kitchen & restroom remodeling 廚房及浴室改建

負責人 Thomas Huang / 黃尚武
榮獲美國名人錄及國際IBC / 第40屆名人錄會員

Tel: 281-265-3028

Fax: 281-242-5570

Email: abcroofing88@msn.com

100萬保險

We are accepting credit cards now

何處覓小館



可口佳餚 經濟美味

經濟客飯：菜式多，份量足，色香味俱全

正宗台式切仔(米粉、麵)

各式家常麵點：肉圓、雞卷、菜肉餛飩
油飯、肉粽、可口小菜



可口便當，Party Tray

供應大小團體聚餐
家庭宴客 歡迎預訂

道地台式：鹹水鴨、燻鴨

應景提供各式點心：韭菜盒子，八寶粥，
小米粥，波霸奶茶，薏仁綠豆湯，白木耳紅棗

電話：**(713) 995-0343**

9600 Bellaire Blvd., #121 (王朝商場內)



25
YEARS
OF
EXPERIENCE

ID 27699

ID 27698

鋼琴專家

銷售各種歐美、日本、中國鋼琴

HOUSTON PIANO
Company

休士頓鋼琴公司

Chinese
Piano
Lady - Maggie

前維也納的貝森朵夫(BOSENDORFER)精心設計的第二線鋼琴布來曼(BRODMANN)，由奧地利及英國品管，美製調音針座，德國上等木製音箱板響板，琴弦及琴槌，中國組裝。此鋼琴低音沉穩氣勢磅礴，高音清脆柔和如黃鶯出谷般。純美的鋼琴聲有如置身歐洲喚回你對那些曾經愛過的地方美好的回憶。



為休士頓華人市場服務20年之久，鋼琴專業領域，精通各種品牌，鋼琴老師及專業表演者所推薦。

華人社團如因表演需要演奏鋼琴，我將會提供免費演奏鋼琴，請與我聯絡...

當您可以買到歐洲品牌鋼琴付中國價錢..

爲什麼要付外匯的高價位?

各式鋼琴團購熱賣中

www.HoustonPianoCompany.com
www.ChinesePianolady.net



您最忠懇的諮詢專家

Maggie 美姬

832.594.7267



智慧好選擇 經營巧幫手

金城銀行是您打拼事業、
完成夢想的最佳夥伴

提供企業和個人最佳貸款方案

專業的商業貸款、商業不動產貸款和自用倉儲貸款等計劃

直接審核及批准中小企業商業貸款 (SBA 7(a) Loans)

住家或投資房屋貸款

完善的國際貿易、匯款及融資業務

網路現金管理和各式存款服務，免自動提款機(ATM)手續費

溫馨、便利、尊重及專業的服務，金城銀行是您金融服務的首選！



百利總行 • 9315 Bellaire Blvd., Houston, TX 77036 • (713) 777-3838

糖城分行 • 2287 Highway 6, Sugar Land, TX 77478 • (281) 491-3838

好運分行 • 7250 Harwin, Suite D, Houston, TX 77036 • (713) 777-3838

Champions 1960分行 • 6623 F.M. 1960 West Suite 100, Houston, TX 77069 • (281) 580-8888

李察遜分行 • 301 S. Central Expressway, Richardson, TX 75080 • (972) 889-3838

布蘭諾Legacy分行 • 240 Legacy Dr., Suite 210, Plano, TX 75023 • (972) 517-4538

南加州貸款中心 • 3200 El Camino Real, Suite 150, Irvine, CA 92602 • (714) 368-3682

羅蘭崗貸款中心 • 17870 Castleton St., Suite 378, City of Industry, CA 91748 • (626) 923-2880

